知乎问答：男生如何提升自身魅力？

来源：https://www.zhihu.com/question/50548003

姜俊明

> 作者：姜俊明
>
> 赞同数：1422
>
> 编辑于：2018-11-04 19:03

谢邀，
深有感触，以前喜欢一个妹子（包括现在）
但经历你所说的之后，总结道理如下：

1：千万不要把她当做你生活的中心，要让她知道，你除了她，你还有自己的事业与生活，当一个妹子发现你的生活全是围着她转时，离分手距离就不远了（就像中国合伙人里所言，当一个人女人想要离开你时，挽留住挽留，挽留不住头也别回）

2：宁可不对她好也不要天天腻着她，因为你是男人，你和妹子不一样，做一个汉子

3：异地恋是一场痛苦的旅行

4：稳定的关系基于两人精准的定位，如果门当户对且有机会挽留，不要放手；如果对位不匹配也不要将就，找一个爱你且你爱的姑娘会幸福一辈子，毕竟强扭的瓜不甜

5：确定他的身边是否存在比你优秀的人，有的话去打败他，有时候只需要打败一个女性身边的竞争者，你就能脱颖而出。

6：所有女生对男生的感觉都是来自对这个男人的仰慕，尊重这个男人，so花点时间去经营自己，而不是去讨好她

7：男人的外貌来自：脸长得好，身材好，打扮好，打扮好，打扮好（吴亦凡，李敏镐，李易峰，鹿晗身边从来不缺妹子对不对）

8：如果你想和她一辈子走下去你需要彻底且清晰的知道，真实的你是不是能和真实的她一直走下去，PS这很重要

9：喜欢的话就赞一个呗，奖励比惩罚更能推动一个人的行为

匿名用户

> 作者：匿名用户
>
> 赞同数：343
>
> 编辑于：2021-06-21 15:47

核心思想：

> 提升自身魅力的前提是先建立自我。需要**练习坦诚，练习坚定，练习说“不”。**

没有自我的人，就是最没有魅力的人。许多伙伴在生活中是一个被动的、喜欢讨好他人的人，**误解了“善良”的实际意义，委屈并不能求全。**

有几个小的刻意练习项目，可以帮助我们明确**方向和边界，重塑自我坚定。**

■科目一：练习做那个发起对话的人。

试着做主动发起对话的人。

比如，每天主动问候不熟悉的人两次，在一周的时间里和领导或同事尝试开展3次很艰难的对话。

■科目二：练习从“我”的角度来陈述（I-statement）。

用“我”的句式能够展示出我们的定见和边界，表示你在为自己的感觉和想法负责，站在自己的立场上表达观点。

当我们思考如何用“我”来表达时，就已经完成了对自己的感觉、想法的识别。

而且，比起“你”的句式来，“我”的句式也能减少攻击性，把情绪改成事实。比如，当你不要说“你从来都不知道我的生活是怎么过的，你真自私”，而是改成“我现在精疲力尽，我需要在照顾孩子上得到多一些的帮助”。

■科目三：练习具体化地陈述。

要非常具体地描述你所认为的问题，抓住真正的问题所在，而不要陷于泛泛的指责；也需要具体地描述你想要达到的改变。

永远不要认为别人就能自动地知道你需要什么，在感觉什么。

而且，**你需要表达的是那个真实存在的问题，而不是笼统的抱怨。**

当你觉得对方某件事情做的不好的时候，具体说出让你不满意的是什么方面，以及你希望对方做出怎样的改进，不要只是说“你怎么总这样”。

■科目四：练习直接使用“不”。

调整在表达出反对和拒绝时候的用语。首先需要学会的是直接使用“不”这个词，其实对方没有我们想象中那么难以接受。

需要更多地使用“**我决定不去做……**”，而不是“我不能……”或者“我不应该……”。

综上所述，

通过练习这些科目，我们就会渐渐找到那种**坚定、清晰、客观、平和、放松的状态，温而厉，就像站在那道光下**。

以上

你好！

我是**王翼之**，在践行和分享一种**坦诚、清晰、开放**的进化方式。
这是我的志业，也是自己获得乐趣和成就感的来源。

我相信:
自己可以帮助到更多的人，拥抱这种**高能量姿态**与**一致性的快乐**。

更多信息，可见同名微信公众号**王翼之**（ID：iwangyizhi）。

我和你的勇气加起来，对付这个世界总够了吧?

王翼之

连续**创业者** | **翼之生产方式**布道师

我们注定要去做一些宿命之事。

ID : iwangyizhi

知乎

盐选测评室

> 作者：盐选测评室
>
> 赞同数：8
>
> 编辑于：2021-04-14 19:17

生活中有些男生似乎总是能够引起人们的关注，让人很想和他接近，与之相处时感到舒适、放松、愉快，想要进一步与他交往。

这种不经意间的吸引力就是男性魅力，那么，这些魅力到底从何而来呢?

科学家对人际之间的吸引力做过许多实验和调查，面部长相的相似度、身体气味所表达出来的健康信息等等都可能在不知不觉中影响我们对一个人魅力的判断，人们也会用「缘分」这样的词汇来描述这一神秘的人际吸引力.....

此外，个人的能力、长期熏陶出来的个人修养、言谈举止和行为礼仪，一个人对于自我的接纳程度和自信程度、在关系中对他人的尊重和理解，在工作和日常生活中成熟独立地解决问题的能力等等。

这些都会在不经意之间成为我们的人际魅力，影响着他人与我们相处时的感受。

为了帮助你进一步了解自身的优势和魅力所在，并有意识地提升和保持自身的吸引力，知乎向你推荐本测试。

本测试基于人际吸引相关的理论研究，结合人格心理学、社会心理学等理论视角。

从内在魅力、外在魅力、成就魅力三大模块，共筛选了 9 个对于人际吸引最有预测力的变量和指标，试图对你的魅力做出最准确的评估。同时基于心理学的视角为你提供提升人际吸引力的观点建议和行动指南。

你将获得

· 了解影响吸引力的多种因素

· 知晓自身人际魅力水平的详细报告

· 收获关于提升人际魅力的成长建议

适合谁测

· 想了解自身的魅力优势

· 想了解自身有待改进的特质，并获得建议

· 希望对自己的个人特点有更加全面的了解

· 希望获得保持和发挥自身魅力优势的建议

点击下方卡片，立即开始测评吧。

罗曼诺ROMANO

> 作者：罗曼诺ROMANO
>
> 赞同数：65
>
> 编辑于：2018-05-22 16:38

男士魅力简单说来，可以分为两个部分，外在与内在。

同样的要提升男士自身魅力，也可以从这两个方面去提升。

外在，外在指的是男士的外貌与穿着。首先，穿着简洁大方、干净整齐，整体男士形象保持清爽干净，是男士外在的一面。同时，作为男士也要注重对于仪容的收拾，要保证身体没有异味，脸容干净清爽，定时剃须。做到这些，与人接触时便会让人觉得舒服了。再者，良好的衣品，合适的场合合适的穿衣搭配，也是提升个人印象很重要的一个方面。衣品高，便会觉得个人很有魅力了。 当然，身上具有一些香味，会更加让人印象深刻。

内在，是最重要的一方面。男士自身魅力，多是由内而外而散发的。内在的男士的绅士与优雅，都会通过一言一行自然而然的表现出来。要提升个人内在，可以从这些方面去提升。一是通过饱览群书，行万里路读万卷书，古人说的没有错，读万卷书男人的见识就涨了，书总能潜移默化的改变一个人的气质。而见识，通过日常的交流中去展现，通过知识独到的见解，总会让他人觉得自己很有魅力的。另外，修养与阅历，也是很重要的，都说男人像酒，时间越久就越有味道，这其中就是个人阅历与修养沉淀的结果。再者，一个具有思考力的男人，也是非常有魅力的，善于思考，每次发表个人观点时，总能很好

的表达出个人的思考，这样的男人走到哪都会让人觉得有魅力，深感佩服。

迷彩云

> 作者：迷彩云
>
> 赞同数：190
>
> 编辑于：2018-05-15 21:53

男生如何提升自身魅力?

一个成熟有魅力的男人，不管在职场还是朋友圈，甚至是家庭，还有在跟女人的交往的过程中，都会显得特别重要。那么什么样的男人最有魅力？我们要如何变成一个有魅力的男人呢?

记得以前每次聚会，基本上在场内我喜欢的妹子，都喜欢了别人，这是为什么？以前我也不知道，我觉得自己明明比他帅，比他有钱， 为什么妹子就是愿意跟别人玩的很嗨，而不愿意跟我玩的?

相信很多兄弟身边都有这样的朋友，长得不算出众，也不是有钱人，更不是富二代，但身边的女人就是没断过，不停的有女人喜欢上他。

更有些人，不需要语言，只要往那一站，就能吸引女生的目光，这到底是什么在起作用?

相信大家或多或少都曾经听过妹子说：我喜欢有魅力的男人。

女人为什么会这么说?

首先，你要知道，女人跟男人的思维不同，她们有着可怕的 “第六感”，而且非常擅长捕捉男人肢体语言，语调，言行举止所有的细节。

而一个有魅力的男人，他所有的体态，所有的肢体语言，都无时无刻的呈现给身边的人看到，而且很自然的融合在自身之中，形成气质的一部分，虽然无形，但女人却能捕捉到。

那么，这种魅力是如何形成的?

1.经历

经历就是见过的人，交流过的话，处理过的世面。

人在成长过程中，所经历的这些过往， 虽然很大部分没什么印象，甚至你都不知道你见到过多少人，谈过多少话，处理过多少事。

但是，人的大脑会有许许多多的零散记忆，俗称碎片化记忆， 这些零零总总的都储存在你的脑海里。

你如今所说的话，做事的方法， 都是大脑从这些零散记忆中提取出来，自主选出最适合你这个人的方式，下意识去行动的。

见过的越多，交流过的越多，处理过越多， 脑海中所储存的零散记忆就会越大， 知识储备就会越充足。

那么，换成现实，会造成什么现象呢?

当你的知识面足够大时，不管面对什么人，做什么事，你都会发自本能的信任自己，你的所有行为，都会变的非常的熟练， 而熟能生巧，巧渐自然，自然而然。

比如:

一说到星座，你就能和妹子聊到冷读术。

看到小朋友，你就能吐槽中国的教育。

妹子要上车，你就会很自然的用手帮她挡住头。

聊到旅游，你就能给妹子分享你有趣的经历。

妹子在跟你诉心声的时候，你能够做一个完美的倾听者。

妹子削平果的时候不小心削到手，你能够很淡定的带妹子去冲洗，止血，包扎，以及安慰好她。

等等等等....

以上所说到的，你也想都做到，需要做的是，多看书，多与人交往，然后学会总结（哪些经验可以为我所用？）和反思（下一次我怎么做才能做得比这一次更好？）。

当你经历得多了，这些经历都能成为你的本能，会自然而然的从你身上散发出来。

做到自然而然这一步后，不说在把妹，对你的人生上 ，也是一个巨大的助力。

2.自信

把妹，乃至做事， 都需要信心。

缺乏信心，就会导致举步维艰，做什么都事倍功半，本来可以完成的事情， 事到临头却变得不知所措，完全失去了平常心， 归根究底，是缺少了自信。

有些人为什么会不自信?

其实，大多数的时候，人都在犹豫，总觉得有些事情自己到底会不会做？能不能做？而他不知道的是， 当他把时间浪费在 “觉得”能不能做

时， 别人已经在开始动手执行。

自信如何去培养呢?

当你做成功一件事，得到其他人正面的认可时，你的内心自我认可就会提升，就会越来越自信。

很多人都知道这个道理，但都止步于开始的阶段，都在犹豫与害怕做不成的后果。

其实很多情况下， 后果并不是你不能承受的， 静下心去思考失败的后果时，就会发现，它并不可怕。

我举个之前销售培训课的例子：

你想象一下，现在，你站在客户店门（妹子面前）

老师问：你现在站在哪里?

我答：客户店门口。（妹子面前）

老师问：你认识他吗? （你认识妹子吗? ）

我答：不认识。

老师问：那你想干嘛?

我答：我想进去推销。（我想要她微信）

老师问：那进去后，如果不成功，你会面对什么后果? （那问了之后，如果不成功，你会面

对什么后果。）

我答：我还是会退到客户店门口（我还是不认识她。）

老师笑了问：那你现在不就是站在门口吗？（那你现在不就是不认识她吗？）

是的，后果最多也就是“还是不认识她”而已， 你并没有什么损失？你有什么好犹豫？

人生本就会经历无数次失败， 庆幸的是 ，有些人懂得从失败中总结经验， 以后遇到时，就会处理的越来越顺手，当你学会用这种心态去思考问题的时候，你就会愿意去经历，当做到越来越多成功时，他就会越来越自信。

这里再插入一个小故事。

甲乙丙三人，都想到成功的彼岸去，因为对岸意味着成功，但在这个路上，充满着坑坑洼洼，走两三步，就摔一跤。

这个时候，乙看到，在他面前 ，甲走了十步，摔了几跤后， 就趴在地上不动了。

这个时候，乙问甲： 你为什么不站起来继续走？

甲说： 我怕摔跤。

可能很多兄弟看完觉得甲太搞笑了， 为什么不站起来继续走下去，趴在地上， 将头埋入土里，这样的人生态度， 他会自信吗？

自信，没有捷径， 只有不停的去尝试，不停的去执行， 不停的去面对，不停的去学习，不停的去做成功一件又一件事，这样，你的自信，才会越来越坚定。

面对困难，应该有将它做成习惯的决心，否则，谈何自信？谈何魅力？

好好想想，你会是故事里的甲吗？

魅力--就是散发于自然的体态，肢体语言，动作，语调全方位结合，没有捷径，只有不断的累积。

执行-- 去做，别怕犯错，你就在通往成功的路上。

当你的经历与自信足够强大时，那么，你的人生时时刻刻都散发着魅力。

OK!我的分享就到这里了，更多恋爱，做人的技巧，方法，可以关注我，感谢阅读。

阿東

> 作者：阿東
>
> 赞同数：49
>
> 编辑于：2018-04-22 22:43

第一层次

长的帅，衣品好，身材好，干干净净，言谈举止大方

第二层次

会聊天，会撩妹，会哄女孩开心。按照知乎各种大v的方法，准确洞悉女生想要的是什么并能让女生对你产生好感

第三层次

善良，真诚，孝顺，有责任心，有担当，机智果断，体贴顾家.....

基本上我们众所周知的优秀品质如果你具备了的话，那么这东西是多少件好看的衣服，会说多少句甜言蜜语都比不了的。

人都是在成长中才慢慢的体会到一个人拥有优秀的品质是多么的难能可贵。

所以在我看来，第三层次高于第二层次高于第一层次。

暖树学长

> 作者：暖树学长
>
> 赞同数：23
>
> 编辑于：2020-03-01 18:55

看到大家都想把魅力和吸引力做一个区分。

一句话说明白：魅力决定能吸引多少人，吸引力决定女生对你的喜欢程度。

比如，广场上有100个人，肖战来了。会有80人喜欢他，20人不喜欢他。这是由魅力决定的。而喜欢他的这80人里，有人只是简单喜欢，有人愿意给她生猴子，这是由吸引力决定的。

同时，优秀如肖战，也会有不喜欢他的人，希望那些因为感觉很多人不喜欢自己而不自信的人，可以把注意力放在喜欢你的人身上。自信一点。

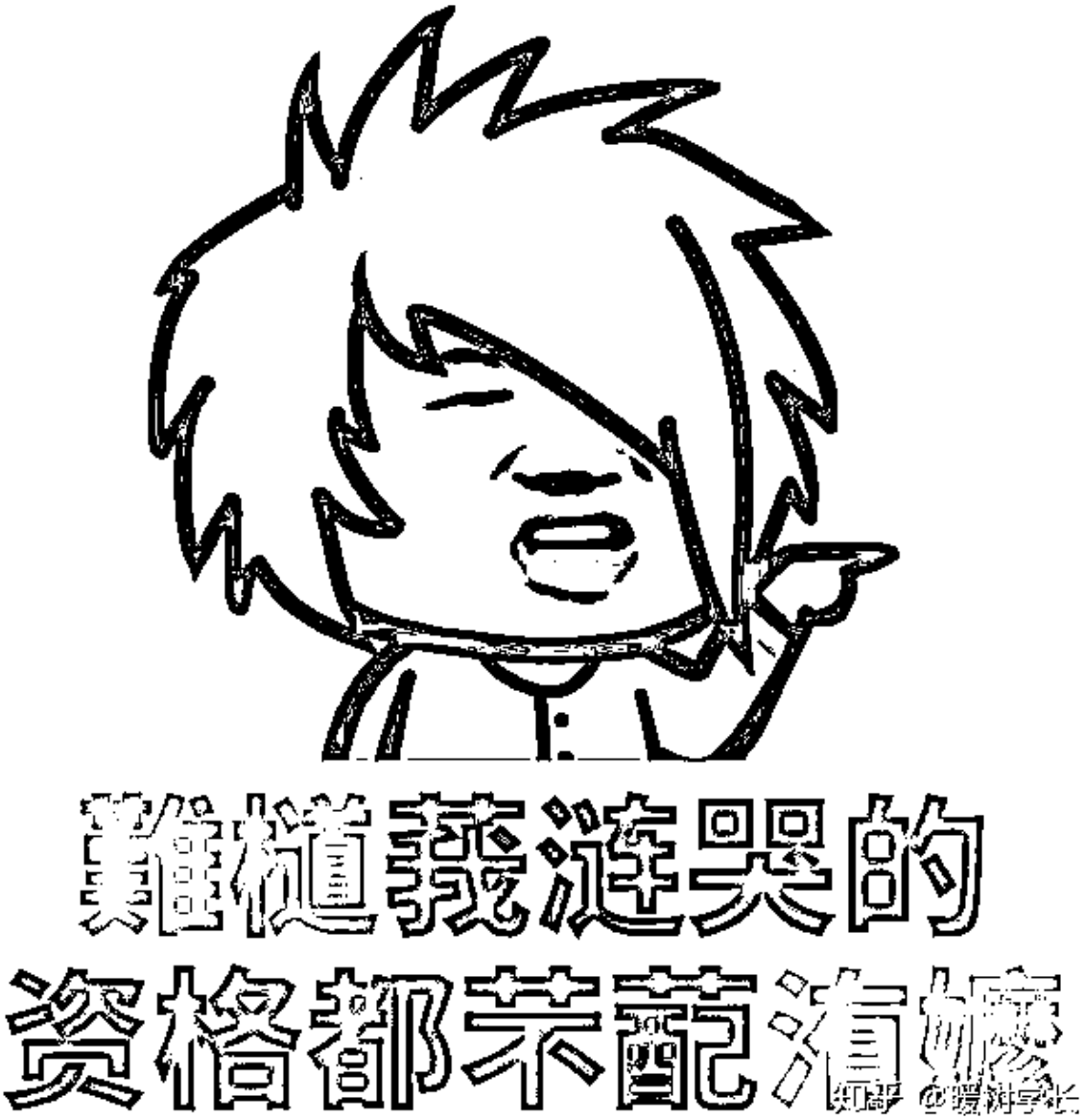
一句话说明白魅力和吸引力的实际作用。

如果想认识更多女生，就提升魅力，如果想让认识的女生喜欢自己，就提升相对于她的吸引力。

提升魅力，可以提升你被别人喜欢的概率。至于女生喜欢你到时什么程度，是否对你死心塌地。要看相对于她的吸引力到什么程度。这有点类似网上流传的：

「外在决定能不能在一起，内在决定在一起多久」

有人喜欢非主流，觉得可以张扬个性。有人喜欢干净利索，觉得可以彰显精英特质。每个人都有自己喜欢的类型，尊重个体的差异性。



差异性暂且不谈，先聊一些提升魅力的共性内容：

1，硬价值提升。

硬价值当然可以快速提升。可以快速提升，可以快速提升。

先分析一下硬价值的重要性。

实际上物质至上的女人很少。大多数女生不太在意物质，女生喜欢男生带给她们的感觉，巧合的是，往往物质基础不够的人不容易给女生带来这种感觉。

如果想让女生有一些特别的感觉。最简单有效的就是，带她做一些新鲜有意思的事情。

举2个例子，比如你带一个涉世未深的大学生去纸醉金迷，如果因为经济条件不允许她自己体验这样的生活或者她的教育环境导致她没做过这样的事情。那么她可能觉得这很新鲜、很快乐。但是如果你带一个成熟的女人去同样的场所。她可能会觉得你幼稚，玩物丧志，没上进心。

再比如你带女孩子去吃高级西餐，有些女生会觉得这是个很浪漫的体验，也有些女生就觉得平平常常，没新鲜感。甚至她自己的日常生活也比这高级得多，她可能因此还会觉得你Low。

同样，送女生礼物主要送的是心意，而不是价值。但是价值确实是女生评测心意的重要标准，你送一个不符合女生价值的礼物，她会觉得你不了解她，不懂她，所以她不喜欢你。

所以物质价值是个相对概念

很多小伙伴可能以为，硬价值提升不是一天两天的事情，要经过一定时间的努力才有可能有效果。但是，这个想法其实是特别大的误区。

很多人，不擅于展现自身的价值。往往你有8分的实力，表现出来的只有3分。而别人给你的反馈，也是基于你的表现。这样的反馈多了，慢慢的，你也相信自己只有3分。带着这样的感觉和其他人相处，又会让自己更不自信。你更不自信，别人就觉得你的价值更低，这样的循环下去，很容易变成一个自卑的人。

提升硬价值的第一步，不是提升客观价值，而是挖掘并展现自己本来就有的价值，这会让你短时间内就有突飞猛进的进步。

比如，把花在游戏上的时间用来社交，把花在游戏里的钱用来享受生活。改变一些你的生活方式，从而展现出你本身就具有的价值。相信我，女生搭眼一看就知道你大约是什么层次。所以，请放心，你的改变，她们看得到。

2，形象价值

同样的道理，有些男生感觉自己不帅，不会穿搭的时候，反省一下，自己在外形上花了多少时间和精力？

以为买个洗面奶水乳三件套就算护肤了？以为买件套装西服就是正装了？以为随意洗剪吹一下就是做过造型了？

有句话你一定听过，最怕比你优秀的人比你还努力。有些人天生颜值就高，后天又注意养护。

难道你以为，抱怨可以改变别人对你的态度，让别人先越过外在而直接去了解你优秀的内在吗?

别闹了，大家都很忙的，尤其你喜欢的女生更忙。

简单有效的几个形象提升建议：

发型：先找到你所在地最好的理发店，找最优秀的理发师，做一个适合自己的发型。你要做的就是，找到他，信任他。别瞎给专业人士提意见。

护肤：最起码你要清楚自己是油性皮肤、干性皮肤、混合或者过敏性皮肤。发现问题才能解决问题。

衣品：潮流穿搭风格多样，找一个和自己身材相似的明星，看他怎么搭配的，不一定买同款，买一些相似的。很多可以7天无理由退货，花些心思，修饰一下自己。正装类，如果你问女生，什么款式的西装最好看。所有女生都会一个回答：合体！量身定做的西装绝对比套装更适合你。

内在提升。

自信、乐观、幽默、勇敢、孝顺、善良、同理心等等。这些你自己已经知道的太多了。

说一个最容易被忽视的点。

不装逼。

相信我，在30岁之前。如果能做到这一点，已经超越大多数人了。

原创手打，真心分享。收藏随心，点赞随意，初到宝地，承蒙关照！

匿名用户

> 作者：匿名用户
>
> 赞同数：27
>
> 编辑于：2019-08-24 22:59

作为一个老阿姨，度过了情窦初开的大学时光（对不起，情窦开的有点晚），情感渐熟的工作初期到了情感成熟的现在（一个老阿姨），经历了形形色色的人。

首先 高不高 帅不帅 都不是一个男人有魅力的必要条件。

认为只有高和帅的男人才是有魅力的，对不起你还不成熟，此处不接受反驳。

其次 一个有魅力的男人 是察觉情绪的高手。

他能高度控制自己的情绪，90%的情况下也能调动你的情绪。成为一个情绪稳定的人是魅力男的基本标配

三 对工作认真和善于思考，有大局观。

我不能想象和一个敷衍于工作，狭隘的男人相处的窒息感。

四 有自己擅长的事情和热衷的领域。

如很多女生有迷恋打篮球男生的经历，虽然已经成了老阿姨，但是我对篮球场上的男孩子都非常喜爱

五 幽默风趣 乐观开朗。

六 如果你会唱歌，或者跳舞，亦或者能写出温暖的文字。 我觉得你一定是个有魅力的人。

七 到了一定的年纪，还是要有一定的经济基础。

以上。

盐选测评室

> 作者：盐选测评室
>
> 赞同数：1
>
> 编辑于：2021-04-20 19:44

每个人都有自己的魅力，只是很多人不喜欢自己，所以封闭自我，失去了更多被喜欢的机会。

其实每个人的品质，不是那些鲜明的、耀眼的才有魅力。谦逊、宽厚、谨慎、有毅力、善忍耐……等等，每种性格都有它的魅力，关键在于，**你是否发现了自己的人格魅力?**

你能否接纳真实的自己？你是否懂得利用自己的先天优势?

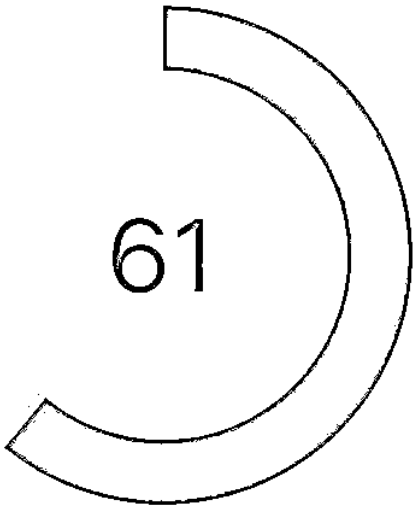
知乎联合国内专业的心理学品牌壹点灵，为你推荐《人格魅力评估》。

本测试将对你的人格特质进行全面评估，挖掘你的人格闪光点，帮你认识自己，提升魅力！并为你提供专属建议，帮助你更好地和自己相处，发挥自己的性格优势。

你将获得:

1.你的人格魅力指数

人格魅力得分



量表反向计分，得分区间0-100，分数越低，人格魅力越高

每个人都有TA独特的魅力之处，这一点毋庸置疑。

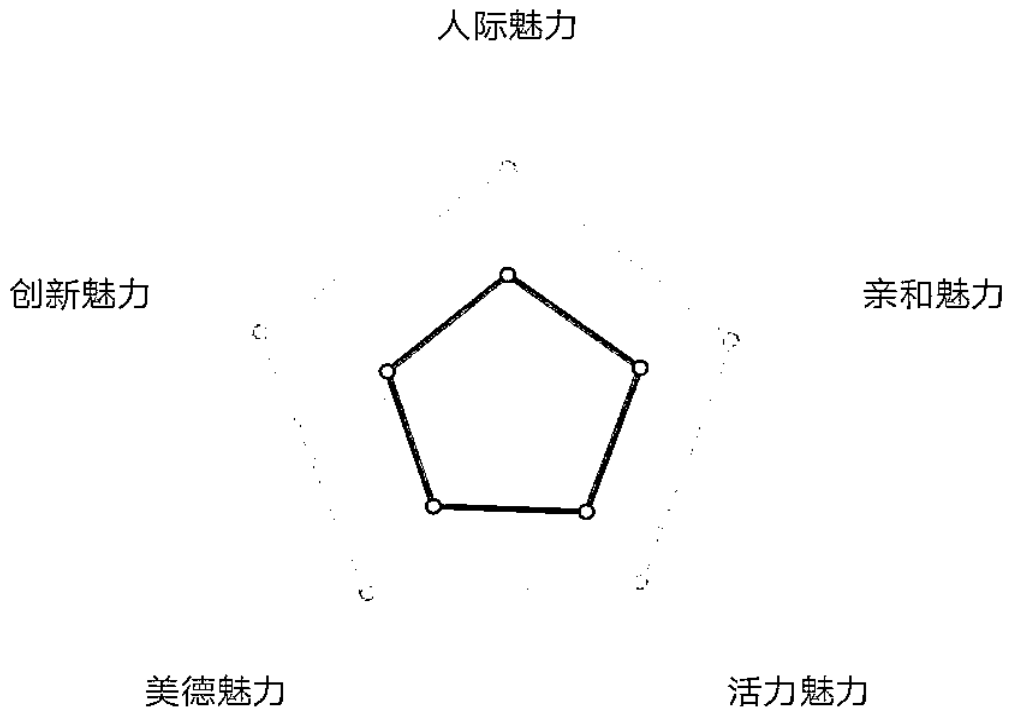
你的人格魅力虽然不能够在人群中闪闪发光，但也有属于你自己独特耀眼的光芒。

2.分维度评估你的人格魅力

你的各人格魅力

你的各人格魅力分布

参考值　　您的分数

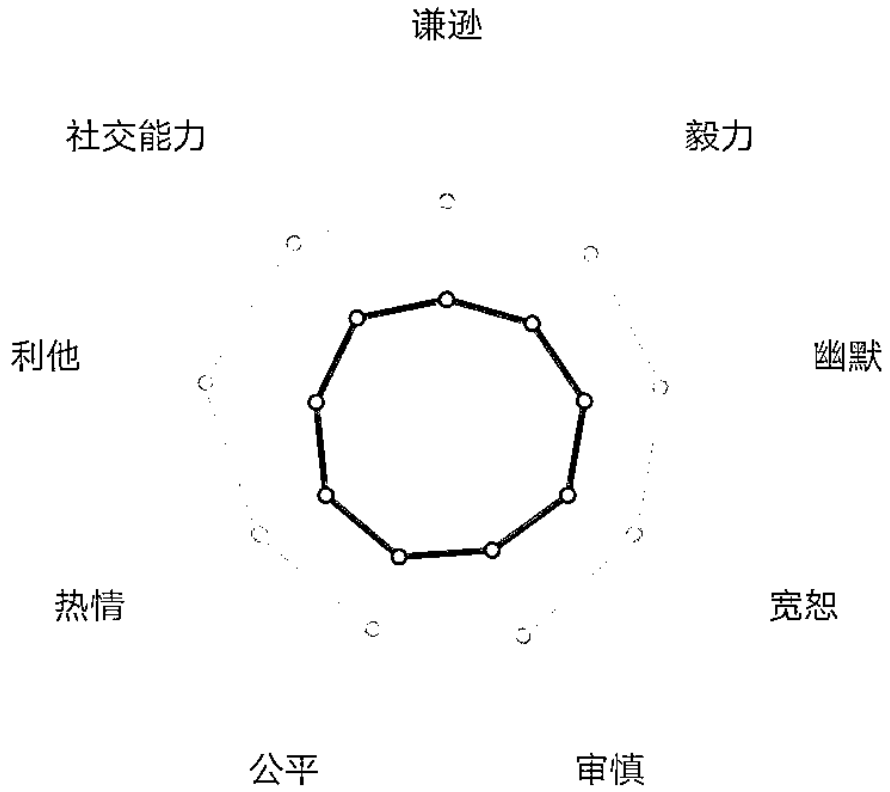


越靠近外侧，人格魅力越突出

3.你的人格闪光点

你的人格闪光点

参考值　　您的分数



越靠近外侧，人格魅力越突出

4.专属魅力提升指南

提升指南

谦逊的人往往比张扬的人讨人喜欢，因为他们客观冷静地认识自己的问题。

但有时候过度谦逊也会给人留下不够积极主动的印象哦，**你可以**

1. 在需要表现的场所表现得更积极点

在约会的时候，团队成员进行头脑风暴的时候，这些都是需要你表现自我的时候，如果过于谦逊，可能会给他人留下不自信，有些消极的态度的印象。

在这些场所可以试着多表达自己，比如在头脑风暴时，你可以用谦逊的语气表达自己旗帜鲜明的看法，尝试多与同事们交流，为团队出谋划策。

2. 对自己有正确的认识

点击下方卡片，立即开始测试。

城市猎人

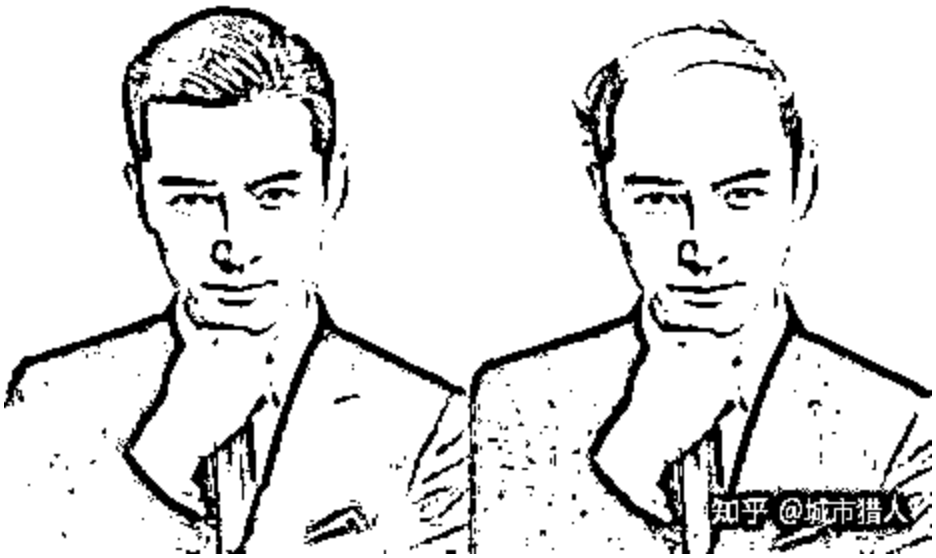
> 作者：城市猎人
>
> 赞同数：26
>
> 编辑于：2021-04-30 16:35

男士魅力简单说来，无非就是外在形象与内在气质。

内在气质的改变是需要时间和阅历还沉淀的，而外在形象的改变只需要几分钟就可以！

最直观的改变外在形象的方法，就是改变发型！！！

比如下图



有句土话叫**“男子无丑相”**，就是一个男生，如果把自己**收拾的干净得体，都不会太丑的。**

作为一个过来人，对于这句话真的深有同感！

先给你们看看以前青涩的我

知乎 @城市猎人

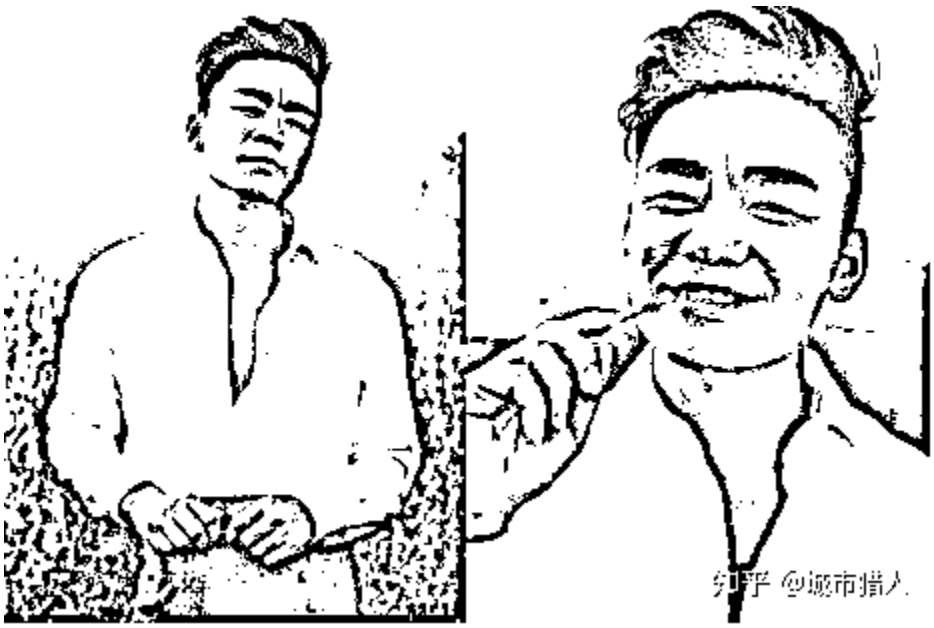
这可真是原汁原味的初高中生发型了.....

土到掉渣

再给你们看看王宝强是怎么变成总裁的哈哈哈哈

他，曾经是一个农村小伙

后来，他得到了奇遇，赚得盆满钵满，成为了首屈一指的大总裁



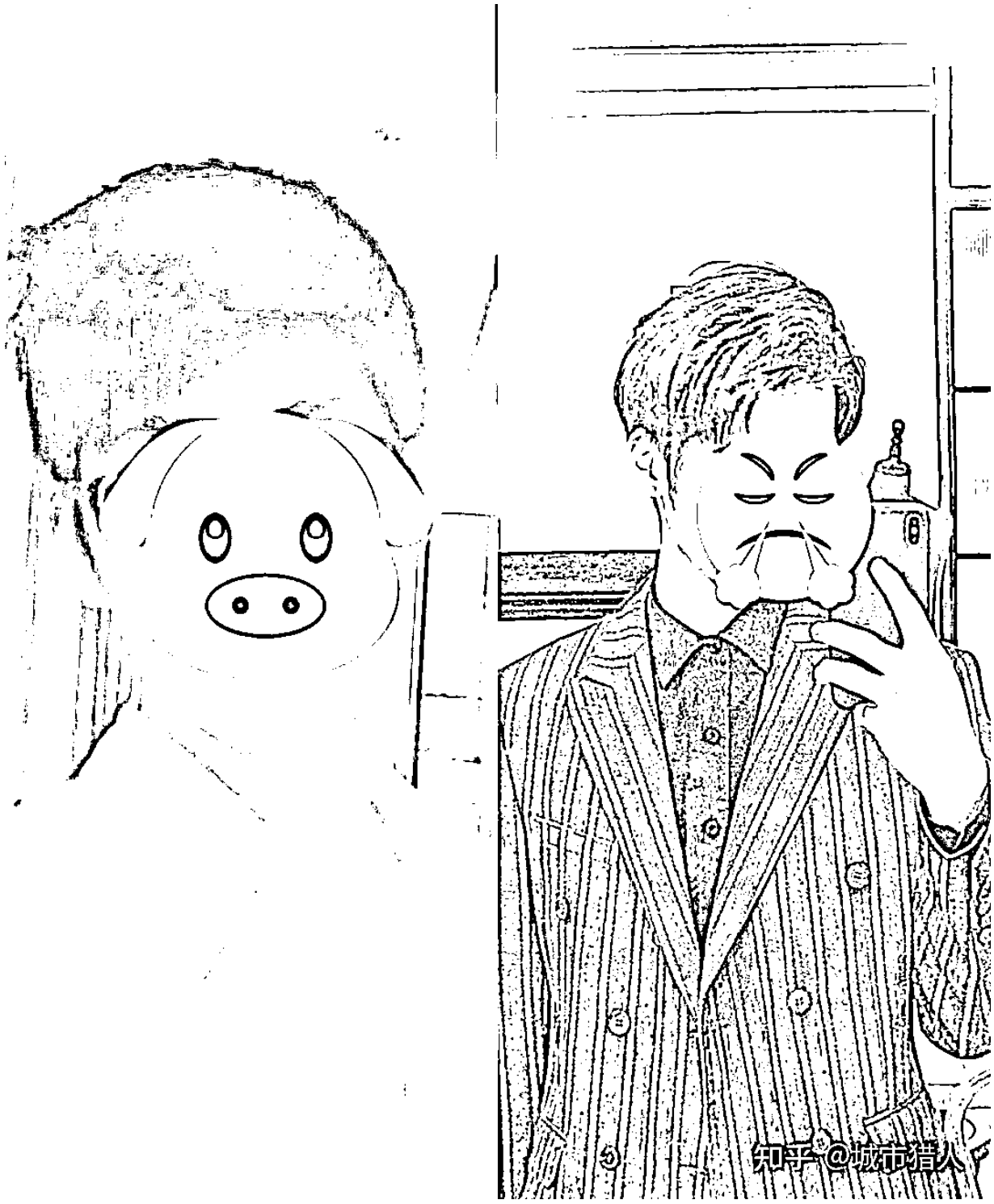
（并不是有意黑宝强）

三十年河东三十年河西，莫欺少年穷（走错片场了）

回到正题

人可以长得不帅，但是一定找到适合自己发型，**在这个看脸的时代，“干净”就是男士形象塑造的关键，**有一个干净利落的发型，男生的魅力可以直线上升

比如，我现在跟我以前简直就是两个人。

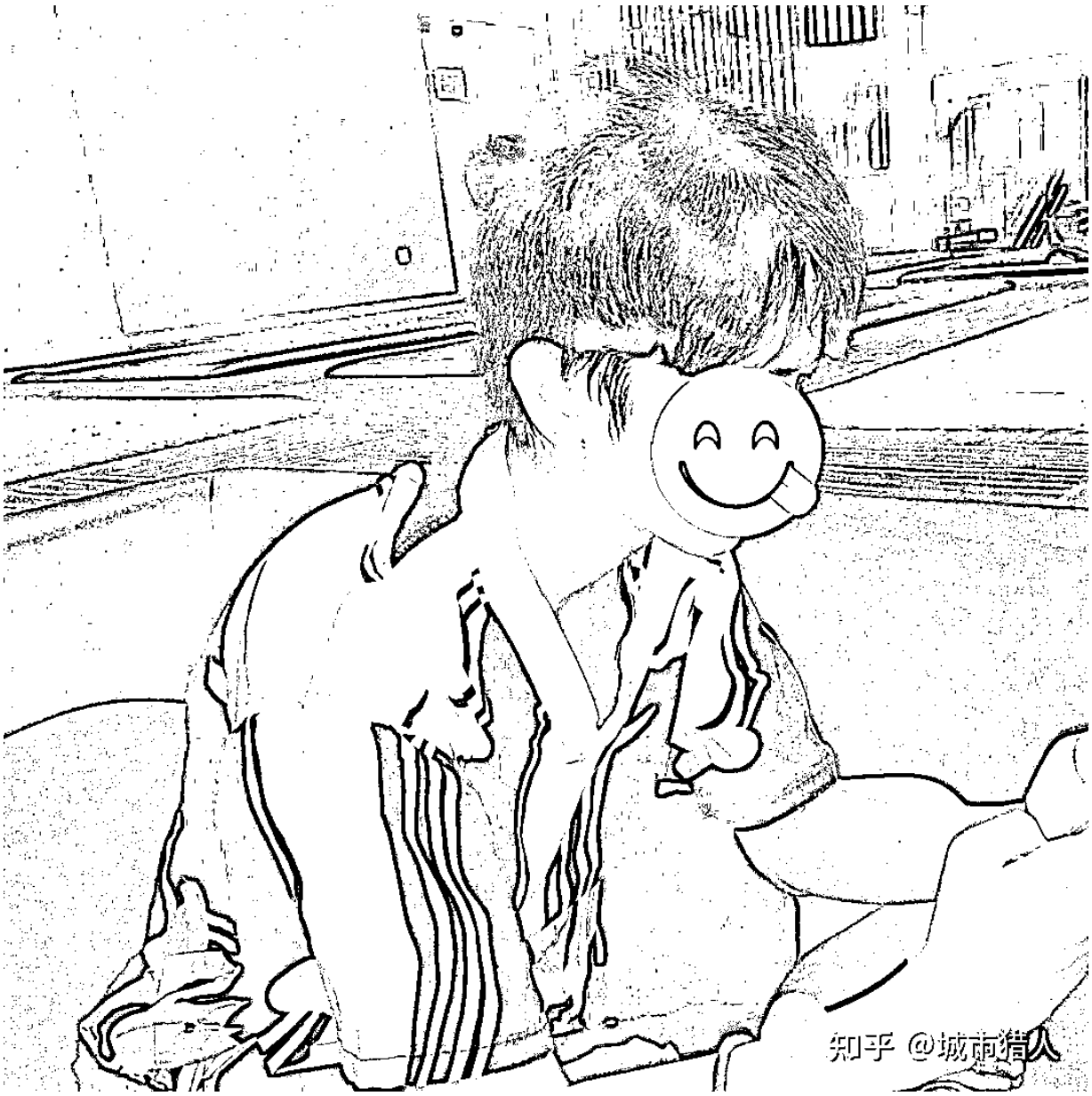

知乎 @城市猎人

之前我真的是太懒了，平时都不怎么打理自己，整天一副随随便便的样子，我妈看到我都发愁，这怎么找女朋友啊！

以前买的发胶喷雾用都没用过几次，放在那里当摆设，**一点都不注意形象**。后来在老妈的威压之下，我只好去理发店弄头发了。

毕竟想要提高个人的魅力，**首先外表形象就要先做好，**看着我这个邋里邋遢的形象，哪里还有魅力可言。

其实我的颜值硬件还是不差的（自恋一下哈哈哈！）**换了个发型之后，气质魅力瞬间就起来了有木有！**



很多人觉得弄发型很麻烦，还没开始尝试就把自己吓退了

其实抓头发很简单的，只要一罐发泥+一瓶定型喷雾就可以搞定，每天早上起床把头发打湿后吹干，用发泥抓出形状后，再用定型喷雾固定一下就可以了

我觉得我下定决心要做什么事的时候还是可以坚持下来的，现在每天起床都要抓一下头发造型

我买的是这个，**和风雨的套装，**是我姐夫推荐给我的，我姐夫说他一直都在用这个品牌，所以我就买了，**链接放在这里，有需要的自取哈！**

10秒定型-24小时持久不变形-【天猫旗舰店】和风雨男士发胶喷雾定型套装

发泥是哑光的，用完以后头发也不会变的油光呈亮

快递到了第一反应就是觉得**喷雾很大一瓶，包装给我一种很高端的感觉，**瞬间好感度就提升了不少，拆开快递的时候惊喜到我了

我最害怕会是那种很劣质的味道，但实际上用起来的味道还是很好闻的

发胶发蜡**摸着感觉挺好的，而且弄在头发上也很容易捏造型。**

在我开始给自己整发型之后，去上课的时候经常都会有小姐姐跟我要微信，人生前二十年都没有这种体验哈哈哈！

自从尝到了甜头之后，现在我每天出门都弄头发，不过说真的，那气质和魅力确实是提升了不少！起码精神清爽了许多！

知乎 @城市猎人

因为每天都用，用得太勤了，没几个月就用完了一罐，小弟二话不说就下单囤货了

不过这个品牌套装还是挺不错的，而且很省事，一条龙都整上了。

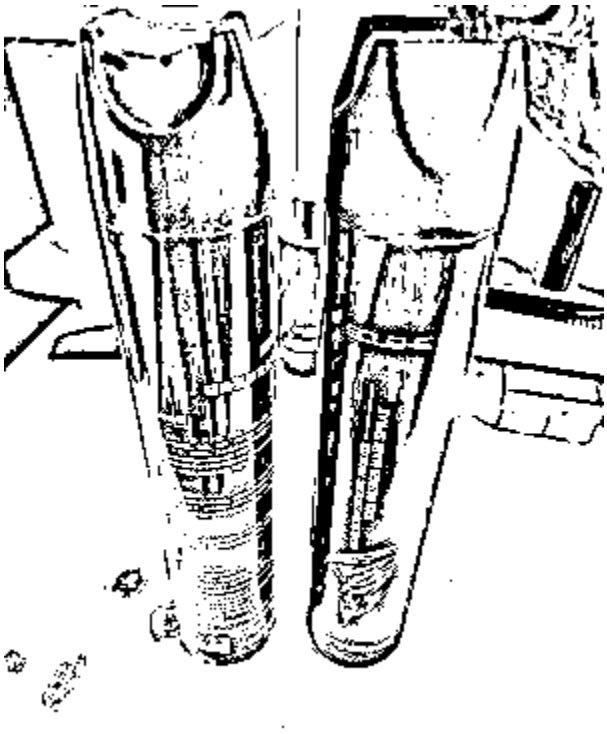
也顺便推荐给大家用用：

10秒定型-24小时持久不变形-【天猫旗舰店】和风雨男士发胶喷雾定型套装

我姐夫推荐给我的时候对它的评价就是，定**型的持续时间很长，头发看起来也很自然，气味也很好闻，淡淡的不会很浓，显得俗气。**

姐夫诚不欺我！

喷雾很细很均匀，**喷了之后头上不会起白屑，**不像以前我用的产品定型不自然，而且喷了之后还会头皮发痒，这个就没啥问题。



知乎 @城市猎人

弄了发型之后的唯一一个坏处，就是我室友老是来捣乱！时不时就要来摸一下我的头发！（估计是嫉妒我）

头可断，发型不可乱！

说到最后给广大男生们一个建议，虽然提升魅力并不单单只能靠发型就可以，但是你们要是不知道怎么去做改变的时候，**不妨去从发型做起，说不定会有意外的惊喜！**

余生

> 作者：余生
>
> 赞同数：19
>
> 编辑于：2020-07-20 10:10

20+男生如何快速提升气质，蜕变气质男神!!

如今评价一个男生是否迷人，是否有魅力，更多是看他的气质好不好，之前写过两篇关于颜值提升的笔记，虽然颜值的提升也会对气质提升有帮助，但气质更多是与个人涵养以及为人处世方面相关，到底20+男生怎样才能快速提升气质，可以从一些细节入手

涵养

1️⃣坚持每天阅读至少30分钟，腹有诗书气自华，多读书自会使人由内而外的散发书卷气，令人陶醉，图中整理好了我读过的能助人提升气质的9本好书，但重在坚持

2️⃣培养一项兴趣爱好，气质是情操的体现，专注于你的艺术爱好，便是很好培养情操的的方法，爱好不需要多么的高雅，但一定是真心喜欢的

3️⃣丰富阅历，不仅要多读书，也要多点旅行，带着书中的描述，出去认识世界，多看看不同的风俗人情，心境也会大有变化

4️⃣要学会怎么说话，说话要注重对方感受，看着对方的眼睛说，不该说的话不要说，要懂得倾听对方的话语，三思而后言

——

外形

1️⃣学会穿搭，有质感的男生都会选择经典款入手，比如白衬衫，牛仔夹克等，一件质量好的基本款不仅可以搭配N套造型，还可以穿很多年，同时也要用基本款发展出与自己个性相符的个人风格

2️⃣注意自己的仪容，定期修剪指甲，每天洗脸护肤，秋冬换季脸部和唇部的保养也要提上日程了，干裂脱皮我觉得精油很适合，小小一瓶哪里都能用，懒癌男生可以备上一瓶，不要让脱皮影响了你的气质

3️⃣找到合适自己的发型并学会打理技巧，一款适合自己的发型对气质的提升真的很大

4️⃣锻炼身体，让体态更加英挺，弯腰驼背的可以多练练引体向上，划船还有平板支撑，恰到好处的肌肉配上挺拔的身姿会让你增色不少

——

习惯

1️⃣每日规律作息，按时就餐，我一般11点前睡觉，6点半起床，早午晚餐一般在7点，12点以及6点

2️⃣戒烟戒酒戒LU（这个说多少遍都不为过）

3️⃣养成健身看书的习惯

————————

严于律己的人不一定有气质，但有气质的男生一定是自律的

〰〰〰来自网络转载侵删哈

月月墙

> 作者：月月墙
>
> 赞同数：8
>
> 编辑于：2017-11-16 14:49

泻药

努力提升自己，而不是无痛呻吟。

和以待人，诚以待事，富含同情心和正义感

不歧视弱者，不攀附强者，有自己的兴趣爱好，能够忍受孤独。

以上都是，但是你如果拥有颜和权或者钱，都不是问题

巴赫

> 作者：巴赫
>
> 赞同数：8
>
> 编辑于：2018-05-18 10:54

感覺説白了還是顏值第一，打扮第二，然後就是經濟實力了，你帥不帥決定能不能談戀愛，你富不富決定能不能結婚。。。。。别扯那麼多花花腸子。。。

橙汁

> 作者：橙汁
>
> 赞同数：17
>
> 编辑于：2018-06-01 20:08

1：赞美和鼓励。如果说不出口请千万做到不责备

批评、指责和报怨比建议、鼓励、赞美产生的力量小的多别人也不会接受甚至会反感，无论在人际交往还是恋爱中，就算是过分的赞美和鼓励也比中肯的批评来的更让人能接受。尤其是和女生，难道没听过一句不要和女生讲理的话吗?

2：保持自我个性

一个唯唯诺诺没有自我的男人，在人际交往中会是最边缘最底层会被欺负的，在职场上也得不到重视；恋爱中亦然，没有女性会喜欢一个面团一样给不了自己安全感的人。

无论能力错误多少，一定不要做别人！

3：知足乐观。

知足能给自己带来快乐，乐观能给他人带来快乐，每个人都喜欢给自己带来快乐的人！

4：注意外表与言谈举止。

一个干净不邋遢不粗俗的男人不会有人厌恶！

5：勇于承担责任。

承担起责任的男人才是成熟的男人，有一个有责任感的职工是所有老板都想要的，或许现在有个小奶狗让女生宠的风潮，但人一辈子很长，女人需要有责任感的男人来给他们安全感！

6：有努力充实自己。

无论是美术还是音乐乃至阅读都是充实自己的好方式，你可以当做一个爱好，做一个更好的自己！

7：坚持一项运动。

运动能带来良好的心情，和一个健康的体魄，喜欢娇弱的不会喜欢伺候娇弱爱生病的，而喜欢看娇弱的男生的不是腐女就是gay。

以上。

恋爱的艺术-刘爵

> 作者：恋爱的艺术-刘爵
>
> 赞同数：0
>
> 编辑于：2021-12-29 17:41

None

秋咩 Lee

> 作者：秋咩 Lee
>
> 赞同数：0
>
> 编辑于：2021-10-27 16:32

提升自我的第一部分就是要不断地扩大自己的知识来源。

有储备才会有输出嘛。

当然啦你也可以多去看当代年轻人爱看的电影或者书籍。

这样你就算跟文艺少女聊起天来，也不会是没话聊啊，懂了吗。

赶紧动起来。

第二点就是不要求你早睡早起。

但是一定要保证你的睡眠充足。

试想一下你有了良好的睡眠之后

其实真的能感觉到你整个的状态会有一个变化的。

具体可以观看我的视频。

匿名用户

> 作者：匿名用户
>
> 赞同数：11
>
> 编辑于：2021-01-19 21:53

从患得患失的幼稚直男搞笑非主流小丑到被同学评为全院最时尚的富家子弟及企业领导人，我觉得我有资格发言

形象提升就是刷抖音，看那些魅力大品味高的男生怎么发抖音的，如何鉴别魅力大小，看评论的女生多就是魅力大，评论的女生质量高就说明男生品味高。 目前发现三类男生很受欢迎，开豪车酒吧炫富富二代，这类评论下女生核心需求可能就是经济实力，男人拥有很强的经济实力就会伴随有大家羡慕的目光和尊敬，这就导致这类人比较自信强势在人群中属于强者甚至领导，女人幕强自然而然就比较喜欢，但这类人精神世界比较贫乏，因为在现实世界拥有很强的存在感就很少关注自己内心，他们的自信更多的是建立在外界对他的认可上，一旦别人不知道他具有很强的实力背景没有高看他一眼，他的内心就会感到落差，他就想拼命地去展现自己，去炫富在这个过程事实上是低价值的表现，比如直接说自己是开什么什么车的，家里有几套房。如果对方没有什么反应他甚至会更加地去炫耀，让人很反感。久而久之，一是自己比较富裕尤其是那种暴发户身边人更多的是相对贫穷，很少人会去说他，大家会认为有钱人干什么事都是对的，或者即便有人提出质疑也会有人替他说话，你有了钱也会这样诸如此类的话。二是物以类聚，人与群分。这热爱炫富的二代甚至一代会集中在一起，自己的思想不断强化，也就更热衷炫富攀比，甚至更有甚者打脸冲胖子，

不断在该领域找存在感，追求排面诸如此类。三是自己吸引过来的女生也是核心需求更加偏物质，对于自己得不到的女生直接归结于自己不够富有。身边的女生也就佐证了这一点。即便是自己喜欢的姑娘跟了一个实力背景不如自己的，可能是因为没他帅或者没他高，当然他会自己安慰自己没关系有钱不缺女人，没必要往那方面想去寻求不痛快。如果自己喜欢的女生跟了一个从高富帅三方面甚至多方面都不如自己的人，他会说女生瞎了眼了。炫耀自己的成绩炫耀自己的身高身材炫耀自己的兴趣爱好等等亦是如此，别人不在意就适可而止，千万不能归结于是自己展示的不够多。一旦你陷入那个死循环，你会表现的很不自信，甚至比别人低一等，因为你潜意识在等待对方的反应，寻求认可。潜意识决定着你的行为，你没办法短时间能改变自己的潜意识，但是你有办法通过心理暗示改变自己的行为，通过独处改变自己的潜意识

第二类男生是帅类型的，穿搭，五官，发型，精致程度，身高身材。他们大多身材偏高偏瘦，五官较好，为什么呢，是因为这些从小在这个领域比较突出，受到别人夸赞比较自信，也就很愿意在帅的领域寻求存在感，所以就更加注重穿搭发型。而那些不自信更多的就是把注意力转移到别的领域。还会受男人汉不修边幅这一思想。修个眉毛影响你当领导人吗，马云做个帅气点的头发影响马云当真男人吗。真不真男人取决于你的内在品质，自信强势诸如此类。

看到赞很多的帅哥观察下边的评论，就直接模仿过来所以直接全套模仿过来，相同的衣服，相同的发型，相似的背景，优质的构图和恰到好处的滤镜，选择模仿的对象时候我会考虑成本，大家有个误区越好

看衣服越贵，这是错误的，当然有很多好看的衣服都很贵，宽裕点是好事有更多的选择范围，但是也很多平价时尚感很强的衣服供自己选择。事实上，审美才是真的要解决的问题。关于审美我走过很多弯路，刚开始我会问女生，觉得女人会了解女人，后来发现众说纷纭，任何一种形象设计，都会有人说不喜欢这种，她比较喜欢什么什么诸如此类。后来我开始选择问大家觉得比较会穿的男生，事实上会穿的男生我身边人比较少，而且他们会有着很严重的攀比心理，我也因此被带进了鞋圈鄙视链。我开始买奢侈品和球鞋。确实很好看很迎合大众审美。在向别人询问的过程中，我犯了一个很大的错误，向别人寻求认可，这是一种不自信的表现，再加上她们会说你不太适合，这样我会犹豫不决，更加不自信。问男生的话，他可能会说只要你长得帅就怎样怎样，有时候还会拿身高或者身材开玩笑，说什么腿短是硬伤。心理学上讲，当一个人想要进步改变现状时，这个群体会设法把他拉回来。高中的时候你突然开始努力学习的话，会有人会说努力没有用如何如何还会举例证明，尤其是你的大环境不优秀的时候，他们不希望有人努力有人优秀，他们试图把他拉回来，甚至还会潜移默化地传递一种思想，你的优秀对于别人来讲是一种伤害。这也是为什么很多人变优秀之前都要经历独处。当然如果你能不在意别人的看法很自信不需要独处也是很好的。自信也很重要是后边学的内在品质第一步内容，为什么先说外在形象，因为你都吸引不过姑娘，没人搭理你，你怎么跟别人相处，又怎么通过复盘自己的行为来反思改变自己的行为改变自己的气质思想。回到审美，非主流会觉得越花枝招展会时尚，精神小伙会觉得越精神越时尚，江浙沪会觉得越江浙沪越时尚，我开始尝试各种风格，别人觉得很丑甚至自己后来也觉得很非没关系，自己的审美也一点点在建立，以一个成长的心态看待自己，根据吸引过来的女生数量质量来衡量自己的审美，把自己照片发网络上看别人的回应，刚开始我表现很自卑，先把照片发给我身边熟悉的朋

友，寻求认可。再往外发，后来发着发着就习惯了就自信了不再需要别人认可，切记不要在意别人的贬低，喜欢贬低人通常都比较自卑，等你经历这个过程你会变得很强大，贬低你的人甚至不敢看着你说话，照片不会拍就找会拍的朋友或者一百张挑一张，发型尝试抖音上各种造型，衣服也是一买一套，因为自己不会搭，当然这是前期，后期就顺畅了，当你把照片发到朋友圈里更多的人为你点赞评论，发微博里更多的想认识你。回到现实，更多的人想给你搭讪，图书馆更多的人想给你坐在一起，这都代表着进步。即便你身材臃肿个子不高，但没有关系，你能把审美提高到一定程度就能打败中国多半的男人，更何况咱们的杀手锏又不只有这一种。重申一遍，不要在乎别人怎么说，你问女生喜欢什么样的男生，她自己都不知道，她说自己只喜欢180以上的男生，后来她可能后来找了个160的男朋友，还很喜欢他。你问他，她会说他什么什么长处。即便没有说不上来，她也会强行找个优点归结于此。什么唱歌好听，会打篮球。可能你后来你发现那个男生只是“会”打篮球，根本就吸引不了人，女生在喜欢他的基础上，对此更加迷恋。精致程度就眉毛和胡子修整齐，皮肤不要太糙，不能看着刚从工地里出来，有痘有斑就去找皮肤科解决一下。牙白牙齐找牙科，嘴巴不要皲裂，有条件做皮肤美白，皮肤间接能看出社会阶层。你可能觉得修个眉毛很小的一件事，真的有用吗，但当你把这些都叠加在一起时，首先你会变更自信，其次你颜值上升了。身材，健身真的很推荐，对于变瘦，对于皮肤，提升自信，对于健康，好处很多。还有对生活的态度，展现享受生活。对于身高，发型鞋子挺直腰板，内增高也是可以考虑，不要太不舒服，前期可以多整点，提升自信，到后期你会发现身高影响很小。如果你比较自信不在别人问起你身高你只需挺直腰板，鞋子选对可以展现自己的品味时尚感又能增高还可以间接展现自己经济实力，贵的鞋子会促使你勤洗鞋，鞋子的干净程度是第一。当然后期不建议你买很贵鞋子。

第三类便是生活品味好的男生，喜欢玩穿搭拍照即便没有头，喜欢做饭美食博主即便是个小胖子，喜欢享受旅行旅行博主即便长相很普通，玩滑板的跳街舞的滑雪的。第一，拍照录视频的过程彰显了审美。第二，很享受的生活态度，传递了正能量。没有喜欢忧虑地活一辈子。第三，不同的生活带来新鲜感，你身上一定很多有趣刺激的故事，没有人喜欢木呐的人。第四，单反旅行又侧面彰显了你的经济实力。 当然旅行可以穷游又很有趣，譬如太空舱非常体面甚至高端而且跟青年旅社一个价钱。单反可以租也可以借。手头宽裕那就更加锦上添花了，譬如学做饭，找比较高端的培训，做的饭好看是首要，一看就很高级再加上味道好，放到现实也是吸引人的。马术击剑。做这些的时候会有很多不同的体验还会积累很多的故事。聊天时展示你的新鲜有趣还能侧面彰显你的经济实力。主要是传达享受生活态度和积极乐观的心态，经济实力有的话是个加分项，切记不要卖弄。因为你会发现前边做到位了后边就根本不需要太怎么样。第一种，女生核心需求偏向于钱。第二种，女生核心需求偏向于外表。第三种，女生核心需求偏向于生活内涵。 后来你可能会觉得第一种有点low不过没有关系，如果你是第一种那么可以变成第二种和第三种，但第二种和第三种很难变成第一种，当然可能他们也不屑于变成第一种。 最厉害的是这三种合成一个，譬如你的豪车旅行时候拍，把景色的美感放在第一位，几个穿着穿着时尚的人又很享受，有条件的话航拍做成炫酷视频，发个文案跟有趣的人一起去旅行✈这样不仅是对于吸引姑娘，对于自己内心增强幸福感也是很有帮助。到后期你会发现你的精神世界发生很大变化。你的生活再也不是车子票子房子，也不是像个社畜一样工作，而是留恋人间的美好。这些做到位了，你能吸引很多自己觉得不错的姑娘，之后开始聊天，见面，约会，这就需要看内在品质。这是后边内容。这个过程中间要经历很多次失败，但每次失败你的内

在都会提升很多，你的情商会像指数函数一样提升，强大外在会吸引过来流水线般的女生。

三叶

> 作者：三叶
>
> 赞同数：1
>
> 编辑于：2020-04-15 16:48

内在提升：多看书。这点适合我们生活中大多情况。书可以增长我们的学识，培养我们的意识，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，经常看书的人也会无形中增长我们的知识储备。可以让我们在不同的场合能够很快融入到别人的圈子，有共同语言而不会尴聊。

外在提升：

一是注重外在的美。外在的着装干净整洁，干净利索的着装，自然的发型，能够提升男人的魅力值。

二是要注意自己的个人细节。比如每天刷牙，口气清新，总比一嘴的酒气或者大蒜味要好得多。

三是谈吐风趣幽默。良好的修养，更能提升言语能力。同时良好的修养，能让人短时间内疚喜欢上你，并在交流中提升个人魅力。

四是适当的体育锻炼。每天早上做适当的锻炼，不仅可以增强体质，更会增加个人自信心，让你一整天充满活力。

盐选心理

> 作者：盐选心理
>
> 赞同数：0
>
> 编辑于：2021-02-05 17:13

一谈到男性魅力，大多数人的思维定式总会把它归结为帅气又多金。

诚然，外表的丑美决定人的第一印象，拥有一个赏心悦目的对象自然能满足每个人的虚荣心。

但是感情不同于购物，不是一眼觉得好看就要收入囊中。决定你能否和异性长期相处的关键因素不是颜值，而是你自身散发的人格魅力。

那么进一步说，如何打造自己的个人气质，散发魅力呢?

首先，你需要知道自己在异性眼里，魅力有多高，再根据自己的魅力现状，制定有效的魅力提升指南。

与其纠结为什么没人注意到自己，也不知道在对方眼里，自己是一个什么样的人，不如先了解自己目前的魅力值，看看自己有没有需要自我提升的地方。

知乎联合壹心理共同推出了**《异性魅力评估》**，本测评将从内在、外在两大方面分析你的魅力值，帮你找到自己的魅力所在，让你的桃花运挡也挡不住。

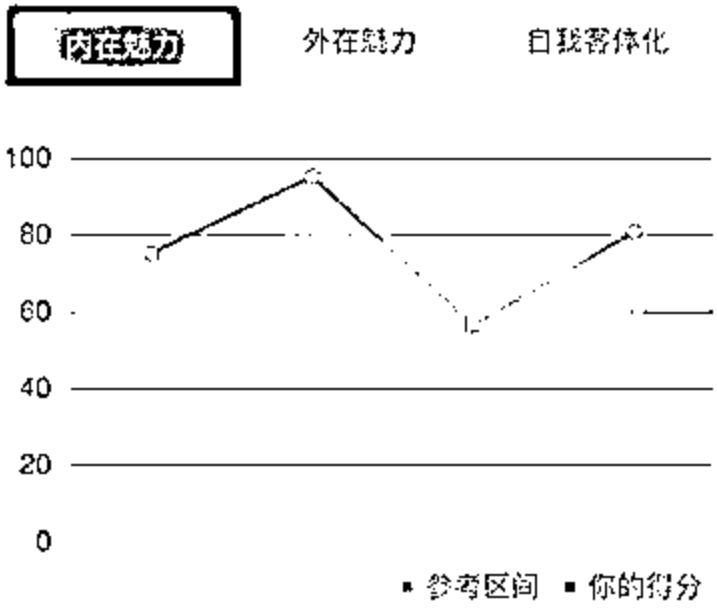
你将获得什么?

「以下将展示报告部分内容」

01 丨获取你的魅力值

02 丨查找你的魅力点

二、魅力概览



全屏查看图表

个性感染力：高

你的个性活泼，在社交场合上你的表现力强于其他女生。

言行举止：高

在人际交往中，你经常关注、管理你的言行举止，总体表现得体、有礼貌。

宜人性：较高

三、魅力剖析

个性感染力高：

一般而言，社交能力较强的人都会比较受欢迎，拥有受欢迎的个性特点：活泼、易亲近。而你在这方面比那些受欢迎的女生强，这能让你在社交场合上吸引到大家的注意力，而且这对于你而言并不是件难事，甚至乎，你会喜欢这样的社交环境。

发送报告到邮箱　　去分享

快点击下方卡片，看看你在异性眼中究竟有多少魅力吧。

陈祎健

> 作者：陈祎健
>
> 赞同数：2
>
> 编辑于：2018-07-29 13:11

呦呦呦更新了，咸鱼君

你用过一块砖头追女孩吗?

追女孩你用过砖头吗?

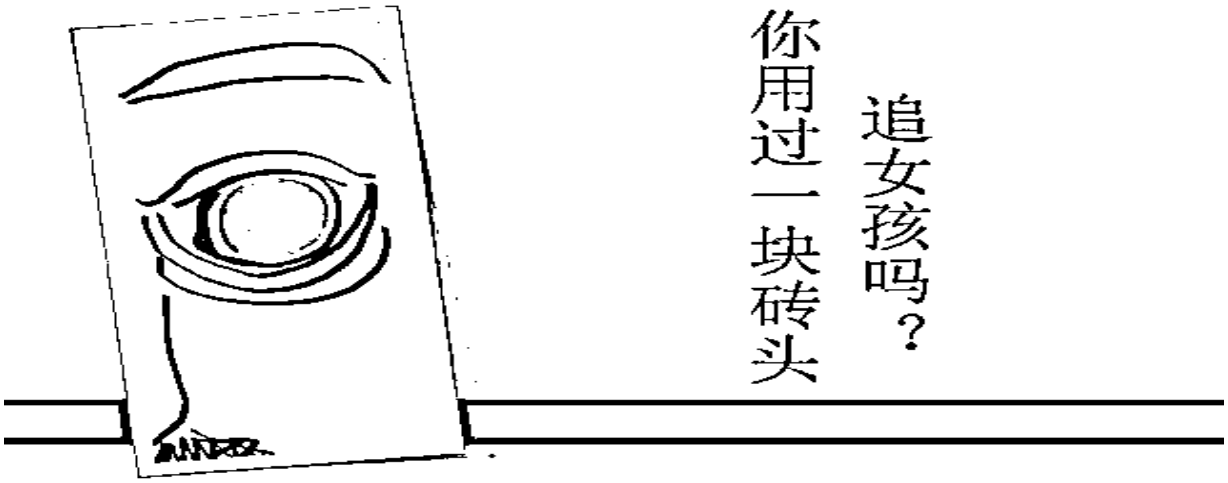
看看高情商的男人都是怎样的?

关注不失志的咸鱼

后台回复“砖头”

阅读推文

你用砖头追过女孩吗？



怎么办到的？

为啥我还是单身？

关注微信公众号

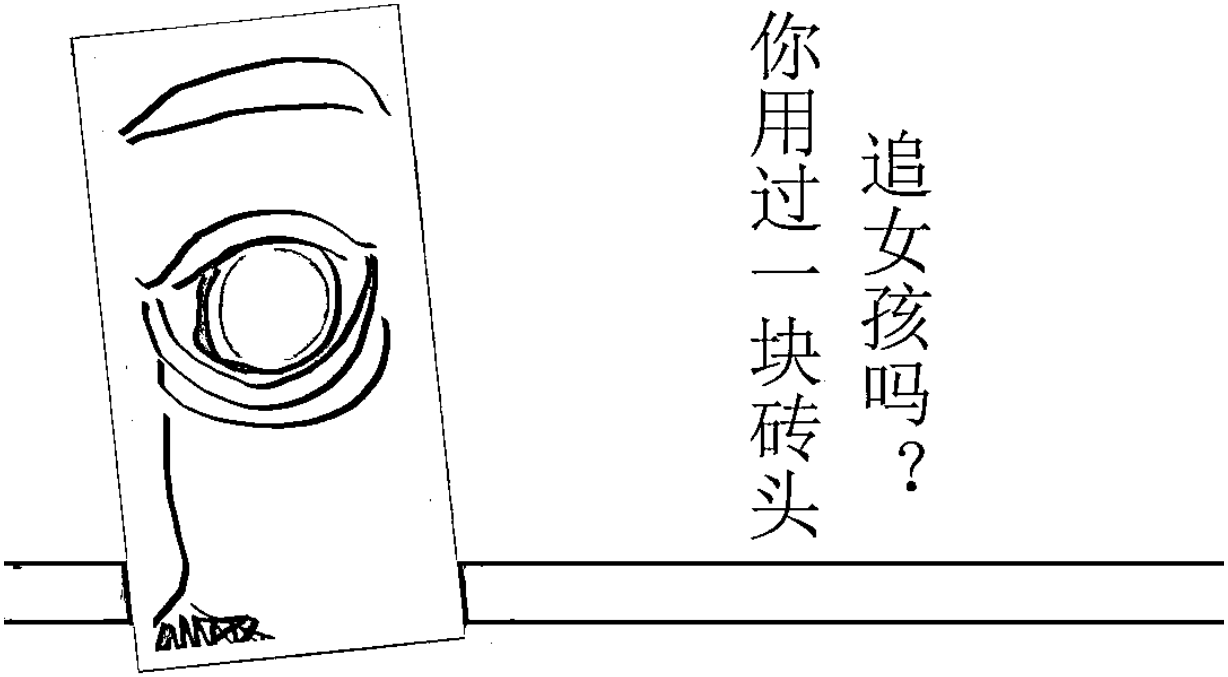
后台回复“砖头”

阅读推文

or

点击原文链接

你用过一块砖头追女孩吗？mp.weixin.qq.com/s/9kVI9mr4dr5KLm-93oE2rg



玩转乐高

> 作者：玩转乐高
>
> 赞同数：9
>
> 编辑于：2016-12-23 11:39

如果从女性的心理而言，一个坚定温柔的男人最让她们眼前一亮。平时说话处事，多替她人着想就是温柔，做事情时坚持自己的选择就是坚定。做好这两点，你看看你的魅力会不会超级爆发！

小猪猪吃南瓜

> 作者：小猪猪吃南瓜
>
> 赞同数：7
>
> 编辑于：2020-11-17 17:44

刚把对象改造成功的我，回答这个问题再合适不过啦！

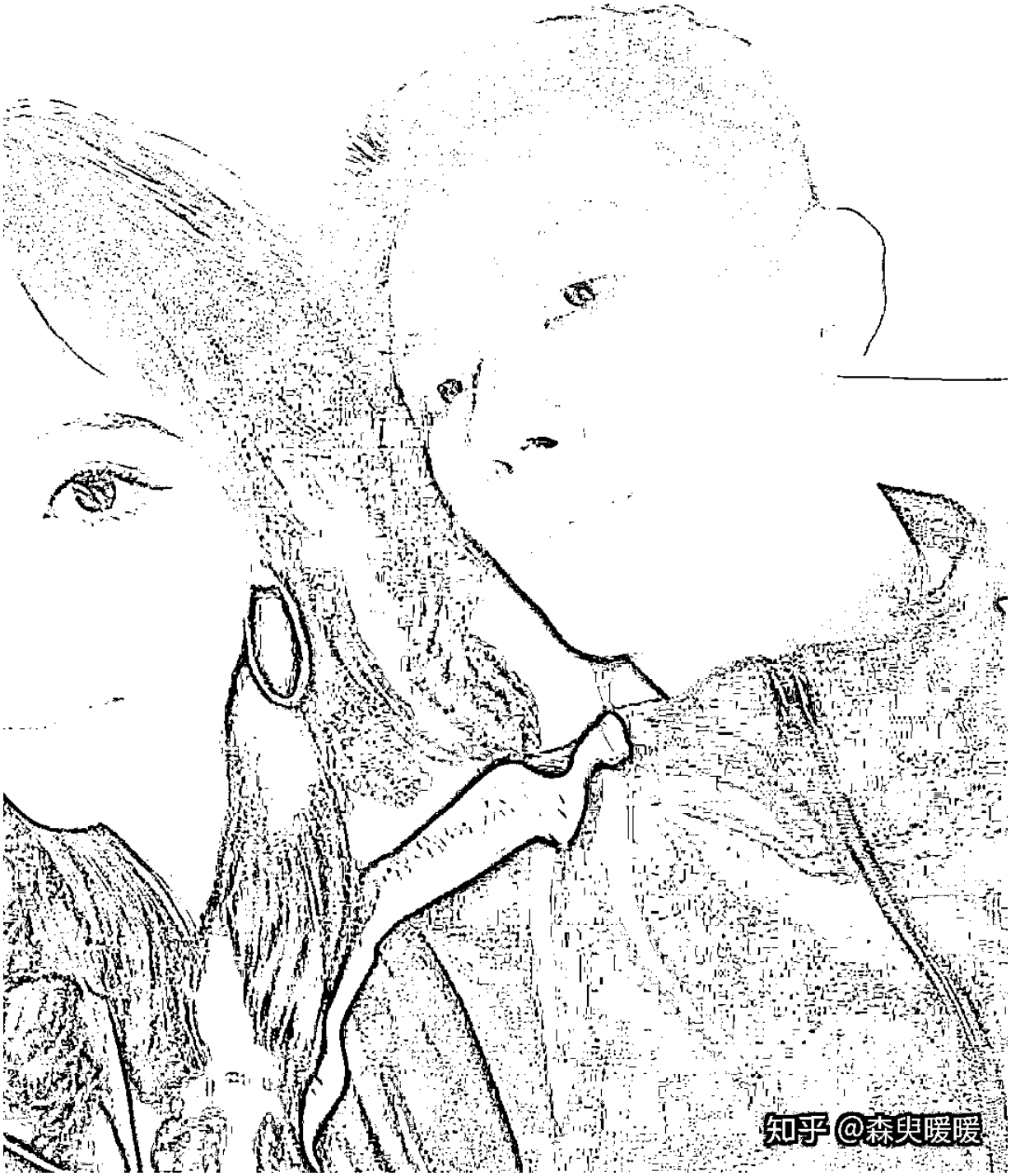
想要提高自身魅力其实很简单，总结出来也就几点

1.头发整洁，整体干净清爽

2.皮肤健康活力，没有大面积痘痘

3.身材健康，状态阳光向上。

一般来说，大部分身材正常的男生，稍微努力一下，可以达到一个好的效果



先拿我对象的照片做我的宣传照，希望不要被他发现 哈哈哈哈哈哈

一 头发整洁，整体干净清爽

发型对一个男生的形象影响力太大了，身边好多朋友换个发型，完全就跟换着人一样，可见发型对一个人的影响堪称整形，然而我们大部分男生还留着毛寸。并不是毛寸不好，对于五官立体的男生来说，毛寸简直就是行走的荷尔蒙（自行脑补红高粱里的朱亚文），但是对大部分男生来说毛寸只能让你沦为社会哥。

如果你不怎么爱搭理头发就减清爽短发要根据自己的情况选择长度，修剪一下打薄一点就行，这种发型不是很挑人，而且剪后，给你很清爽干净的感觉，让人第一眼看上去很阳光。而且打理也特别简单，洗玩头发后，随意抓着吹一下就行。

如果你想时尚一点又比较爱搭理头发可以选择中分发型，但是中分比较挑脸型和头型，脸型小的可以尝试一下，既能尽显头部的立体感，又能将五官完好的呈现出来。不仅如此，作为更可爱的刘海，随时可变的造型，只要稍微用定型产品往你想要的地方一吹，省事之余还更具有文艺范儿。

二 皮肤健康活力，没有大面积痘痘

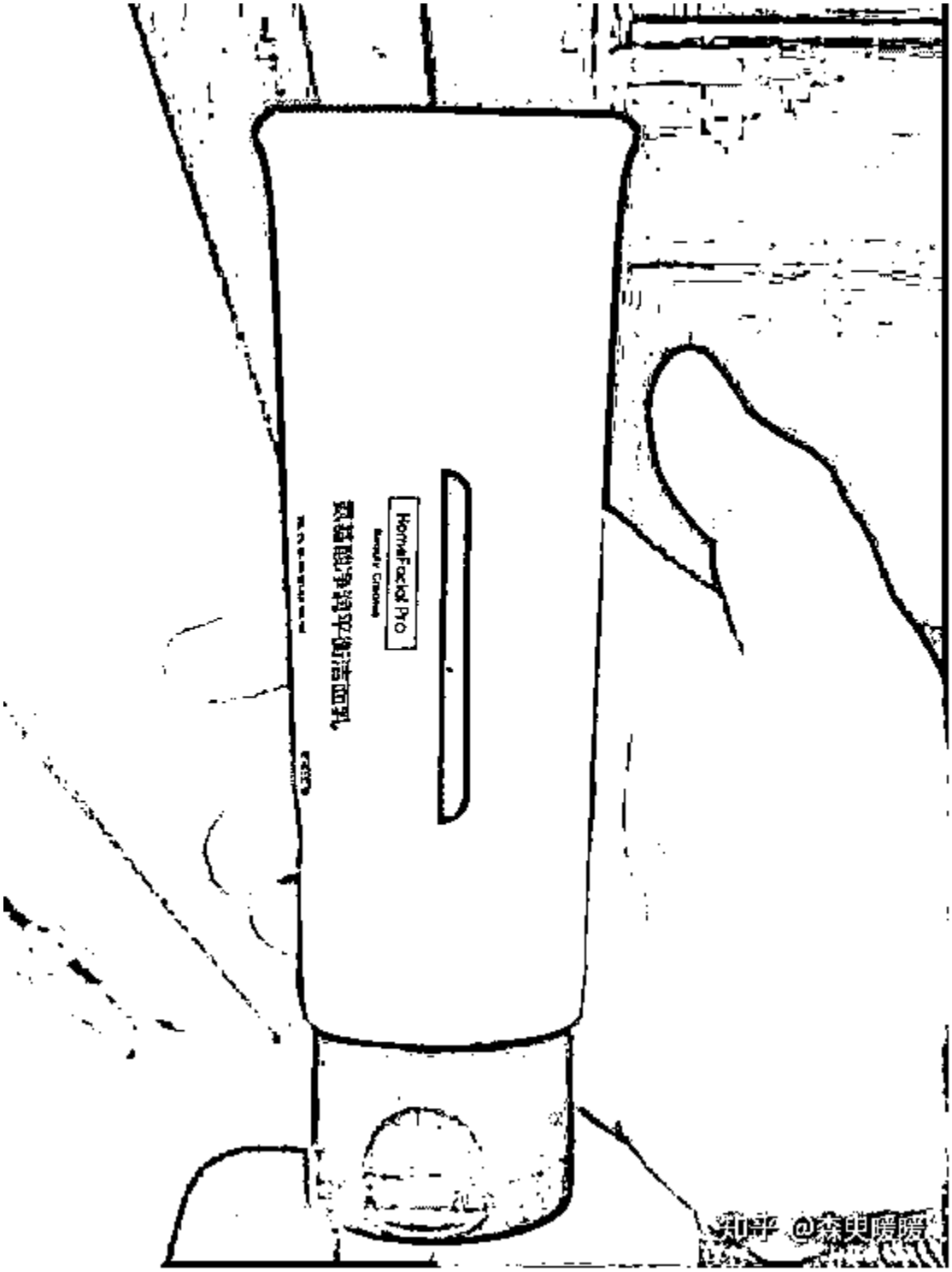
男生不需要和女生一样精致到唇膏、白的发光、脸嫩的可以掐出水.....

但是男生也要有男生的护肤方法的！

像脸部的清洁是要做的、脸上的痘是要去祛的、脸上的毛孔粗大是解决的、防晒是一定要用的。

保证日常的脸部的清洁

1.氨基酸洁面乳



是我对像最喜欢用的一款洗面奶，里面是添加的氨基酸成分，可以在清洁的同时又不会使脸部紧绷干燥，可以达到水油平衡的一个状态。

用起来的效果还是挺不错的。像男生的脸上油脂分泌是旺盛的，它可以很好的疏通毛孔里面的油脂，一般就一天洗脸两次就可以保持脸部一整天的清爽，这个想要脸部清爽但是价格不要太高的可以试试它。

2.补水保湿乳

补水效果特别好，使用过后脸部水润润的，既能锁住水分又能长效补水。而且减少脸部出油的情况，让脸部看起来清清爽爽，而且他的味道很清新时候很男生，我特别喜欢它的味道。

3.白泥面膜

知乎 @森贝爱爱

这款白泥面膜绝对是男生都需要的，质地还是挺细腻的，比较容易推开，白色黏土的感觉，我使用下来就是感觉它干的还是挺快的，差不多十分钟左右就干了。

我一般就是敷T字区和靠近鼻子附近的双颊，鼻子附近会厚涂，大概10分钟左右就会干了，洗去后，你会发现，鼻子上的黑头没有之前那么明显了，有的会浮出来，稍微刮一下就可以了。

但它对痘印没有效果，如果有痘印的话，想要解决，那就要再加一步，我知道有一个对痘印问题效果特别明显的，有需要的可以看下

根据我的使用经验，它的效果使用过那么多产品中最好的，它对红痘印的使用效果非常好，里面是无色无味的透明状，涂抹起来很舒服。

三 身材健康，状态阳光向上

长期保持健身的人，五官可能不会有太大变化，但是脸部的轮廓绝对会有一定程度的改变，脸部的线条变了，自然而然看起来就帅了很多。

男生多运动，整个身体的状态都会不一样，而且经常运动身体的肌肉线条在穿衣服上也提供不少帮助，爱运动的男生给人第一眼看上去就特别阳光，

而且经常运动，出汗还会排出体内毒素，促进血液循环，还能改善皮肤的状态，对肤质的提升也有不小帮助。

今天的分享就到这了，不知不觉讲了这么多，看过之后你们觉得难吗？记得点赞评论出你的感受。

最后希望我的这些简单知识对你有一些帮助，为自己增添魅力！再见啦～

沃德小西瓜

> 作者：沃德小西瓜
>
> 赞同数：5
>
> 编辑于：2021-03-13 22:11

作为一个女生来说说我的看法吧！

不仅平时女生出门需要精致，

同样男生的话也需要有个人自己的形象的，而且要有魅力与气质，

所以我认为男生提升自己形象最主要还是要做到内外兼修，除了外在还有自己的言语谈吐都必不可少。这样才会讨女孩子喜欢。

我列举妹子们比较在意的男生的几个方面

一、内在形象的提升。

1、 品德。

对于品德是一个人立身的基础，品德决定思想，思想决定行动，行动决定结果。如果一个人品德不行，他越有能力，可能对社会的危害就越大；

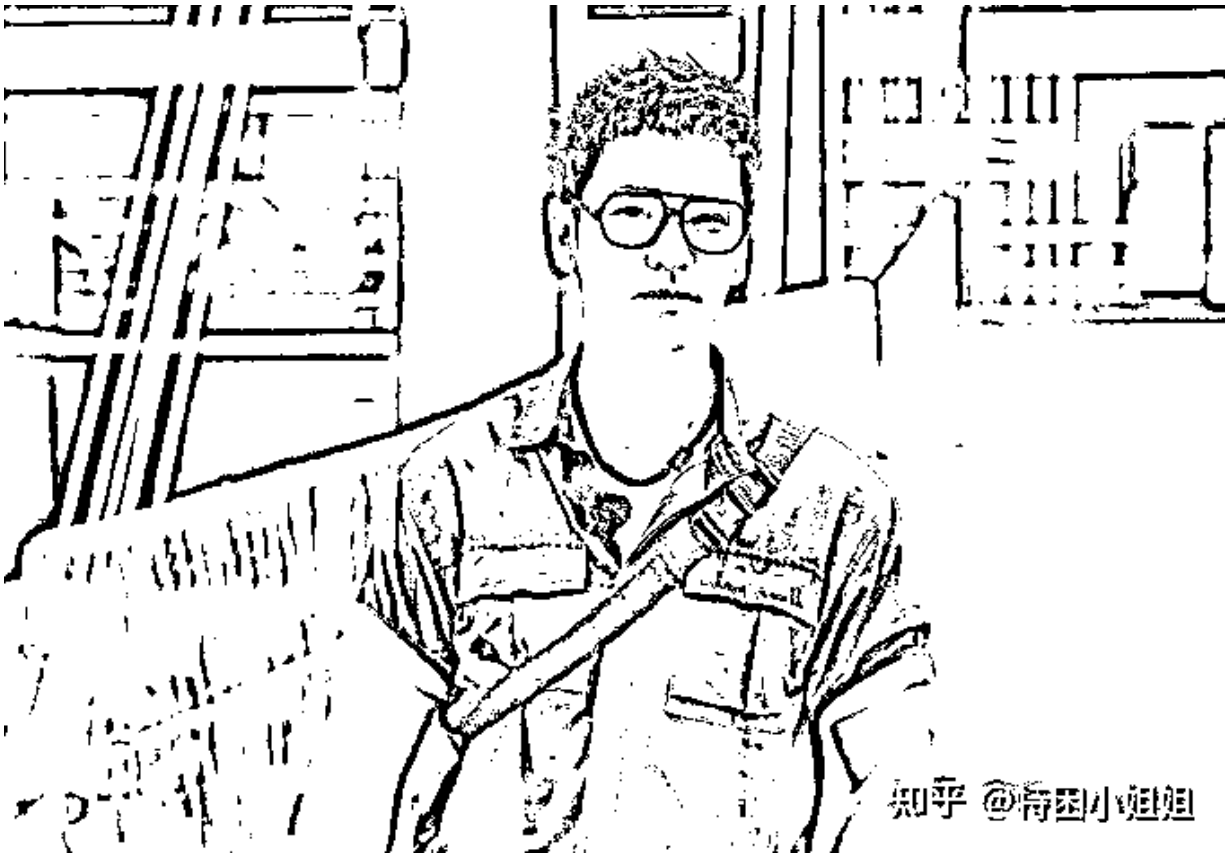
相反如果他品德好，那越有能力，为社会创造的价值就越大。

所以，男人首先要有品德。这就是为什么很多我们很多姐妹选男朋友的**第一条就是人品一定要好。**

男人的品德，包括拥有一颗善良的心、有责任感、文明的举止、礼貌的谈吐、良好的修养、稳重踏

实、有宽广的胸怀，等等。而要做到这些，你就得多读书、多学习，时时注意修正自己的言行，不

断提高自己的修养，并将其形成习惯，融入自己的血脉，最后就变成了品德。



2、能力：

提升男人形象最有效的手段是提升自己的能力，

让自己变得能干。在当今社会，能升官发财才是能力的最好体现：帅不帅，看口袋；强不强，看官场。只要你有钱/权，你弱小的身姿也能高大伟岸起来；

只要你有钱/权，你怎么穿都是有理的，穿得好是有品味，穿不好是有个性。

知识是靠学习得来的，能力则是靠实践得来的。在实践中学习，去其糟粕，取其精华，不断让自己

变强大。只有当你经历得越来越多的时候，你的能力才会越来越强。如果你是像阿斗一样扶不起来

的人，那就没办法了，神仙也救不了你。

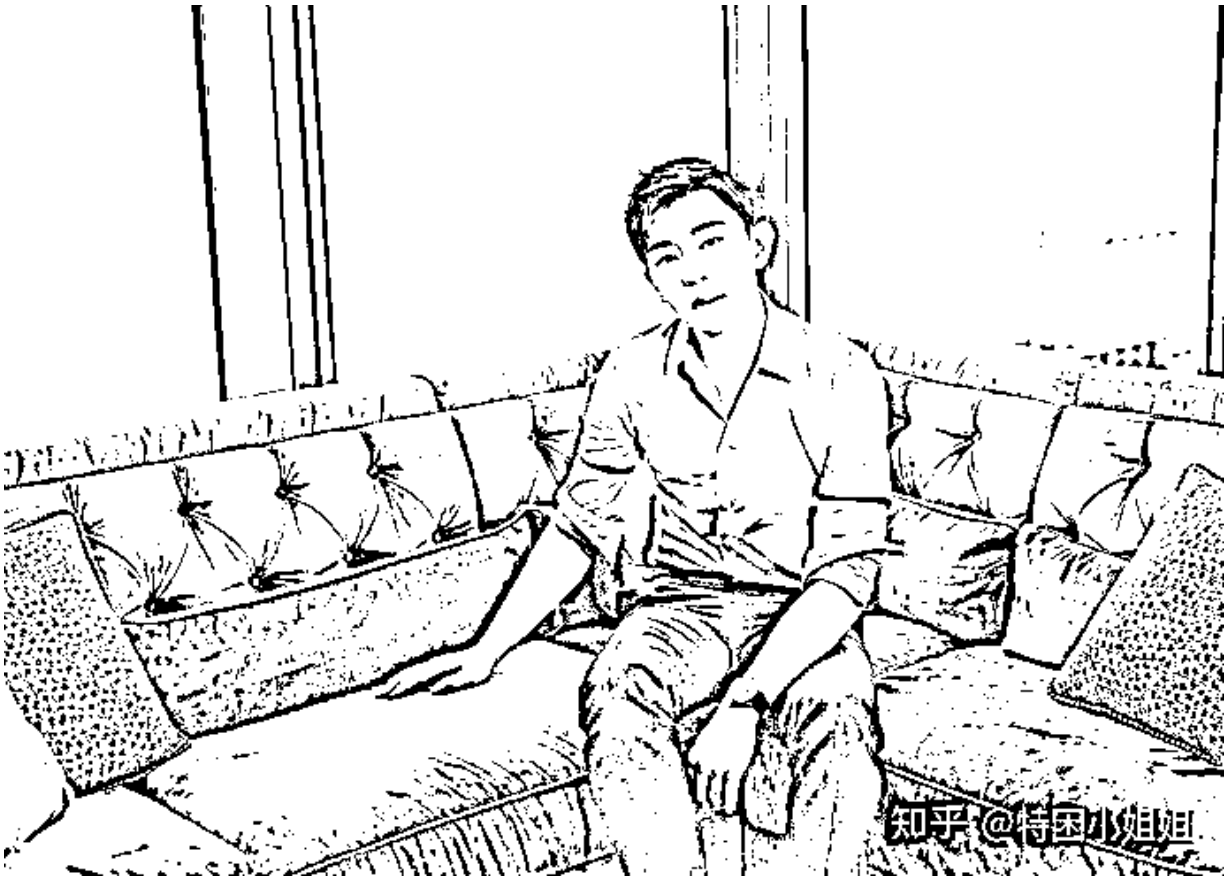
3、自信

这一点是非常重要的，

只要你自信就显得非常有魅力。当然，自信不是自傲，也不是自恋，女孩子都喜欢在她面前，在别人面前很自信的男孩子！

一个自信的男人，他能充分认识自己的能力，他们有强大的内心，他们对未来充满乐观，勇敢积极地面对生活中的任何挫折和失败，不会做什么事都畏首畏尾、不敢行动。

一个自信的男人，一定是一个充满激情的人，与这样的人在一起，将无坚不摧。所以，自信的人很容易感染到别人，把其他人吸引到自己周围。



4、精神

男人要有精神，不能萎靡不振，不能无精打采，看起来就病恹恹的，怎么可能让妹子们有好感?

这种精神需要通过阳光心态、持续锻炼、规律作息和顽强的意志来达到。良好的精神风貌，是一种由内向外散发的气质，他比任何其他打扮都要有效得多。男生们请谨记！

二、外在形象的提升

男人要多赚钱，要去为事业奋斗，如果你完全不注重自己的外在形象，就不可能在别人面前树立良好的第一印象。所以，从这个意义上来说，外在形象是男生们第一张金名片，因此必须加以提升。

外在形象提升分为三个方面：**外表、服装、其他。**

1、外表。

女生对男生对外表的要求主要有三个关键词：**干净、整洁、无味。**

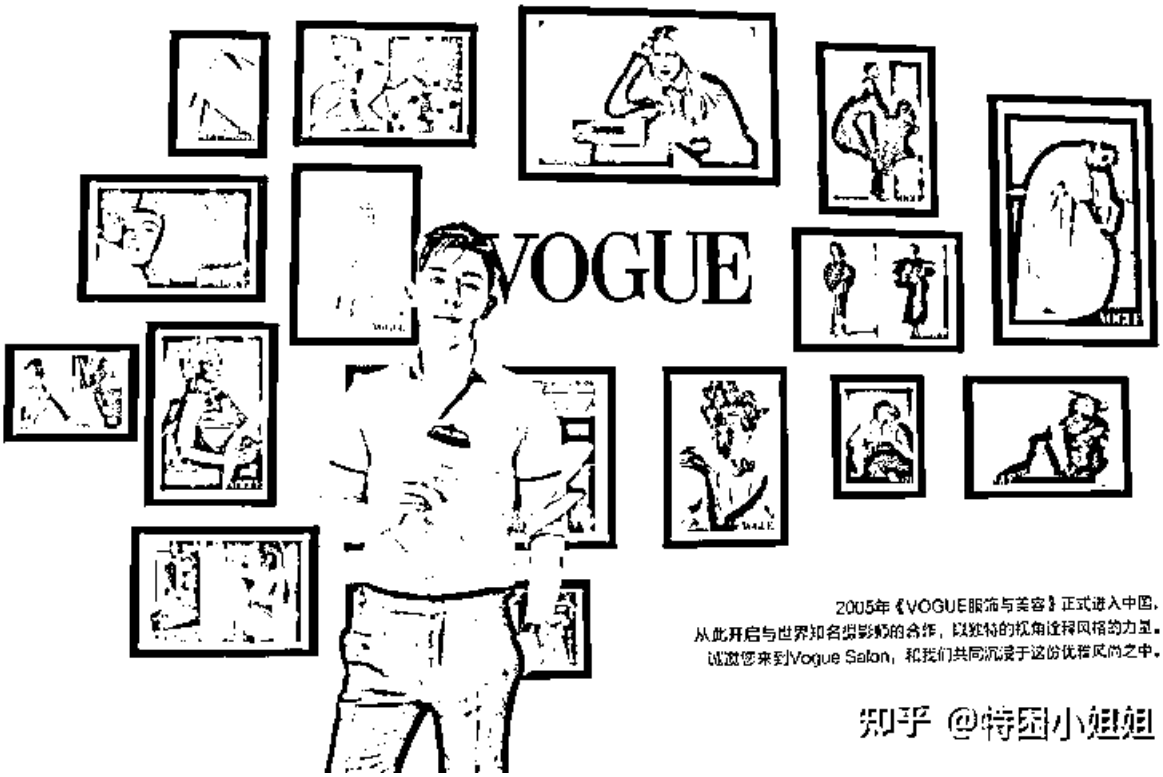
脸部干净，要剃须修面，眼角不能有分泌物；

头发要经常清洗、修剪，鼻毛眉毛长了要修剪，看起来要精神；

衣服不一定高档，但一定要干净整洁，不能缺钮扣有线头等，不能邋遢；

要勤洗澡，口气清新，身体有气味要早治疗，可以适当喷点淡香水；

不论什么时候，男生都要让自己保持干净、整洁、无味的形象，这样才不会让集美嫌弃。



2、服装。

女生对男生穿着的要求主要有三个关键词：**合心、合体、合场。**

穿衣的原则是合心、合体、合场。首先是合乎自己的心意，要自己喜欢穿，不喜欢的衣服你就会觉

得别扭，也难穿出其韵味。其次是要合体，太大太小太长太短，都不是太合适。第三要合场，不同

的场合要有不同的衣服，办公、开会、居家、旅游一定要区分开来，不要混在一起。

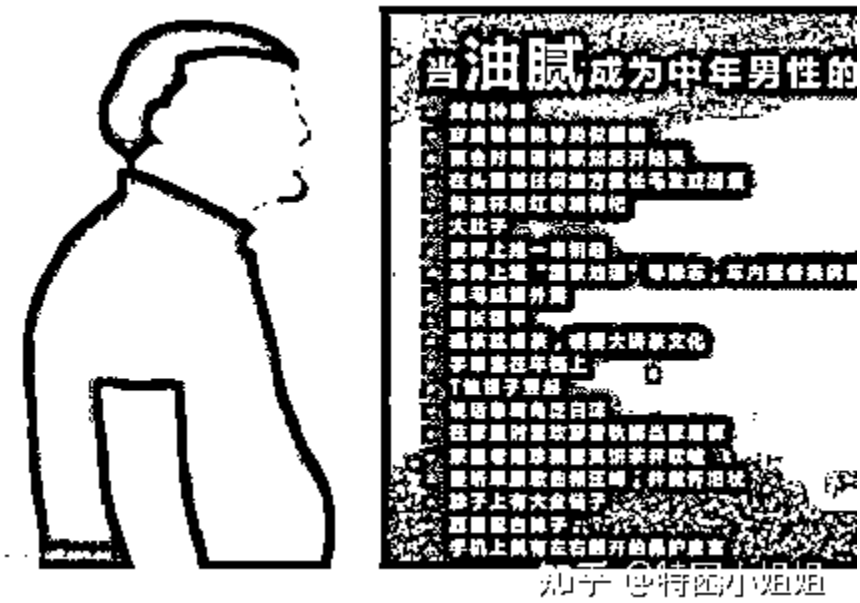
男人的衣服可以不在多，也不一定要全高档，但你必须有那么一两套好点儿的，毕竟，不同材质的面料做成的衣服，型是不同的，给人的感觉也是不一样的。你要穿出要整洁大方，简单干练。

衣服最好不要花里胡哨，明星可以骚点儿，但你最好不要。颜色也不要过于鲜艳，全身最好不要超过三种颜色。如果颜色太多，女生也会认为你这个人不太靠谱！太过于随意张扬

至于搭配，大家可以去在网上学习，有很多讲搭配的课程。通过学习，你就可以找到最合适自己的颜色和款式，扬长补短，最大限度地通过着装来提升自己的形象。

3、其他。

另外这些形象，妹子们肯定也是不喜欢的



比如大肚子，爱戴串，胡满脸，泡枸杞，装文艺，留指甲，爱喝茶，竖衣领，挂金链……

要避免这些，也需要养成良好的生活习惯，要有自己的审美情趣，学会自律。

总之，提升形象是一门学问，一个具有良好形象的男人，不但会让别人舒心，更重要的是它能辅助你取得成功。只要努力，你就是这条街最靓的崽。

学到了这些，28岁的男生，对于我们妹子的吸引力，我认为是无限的！

觉得有用的话，你会回来谢谢我的，赶紧行动起来吧！

钱layla

> 作者：钱layla
>
> 赞同数：5
>
> 编辑于：2020-05-10 15:06

男人魅力的提升，不仅仅只是专注于外在的衣着装扮跟强健的体魄，更多的则是注重于内在的涵养跟文明的谈吐。

提升的价值也不止于表现在对女人的吸引，更多的则是有利于工作层面与社交层面的展开。

越有魅力的男人在这些方面处理事情越得心应手，无论是事业还是情感方面，相较于魅力值低的男人更胜一筹。

01

干净整洁的外表是表现男人魅力的首要门户

有调查发现，超过半数的人认为，干净整洁的衣装，舒适自然的发型，焕发一新的精神面貌，是提升男人魅力值的重要因素。

恰当的衣装搭配跟舒适自然的发型，能体现一个男人的社会地位和个人风格。

不要求你天天名牌服装裹体，各种花哨服饰遮面，但至少最简单的搭配要懂。

02

强壮的体魄是展现男人魅力的生力军

强壮的体魄不仅只是表现在吸引女人方面有无穷的魅力，还能提高自己的身体免疫力，保持一个健康的身体，无论是情感方面，还是工作方面都能起到很好的促进作用。

经常锻炼身体，经常参加户外活动，一个拥有好身材的男士，是特别招女人羡慕。

如果你能练出八块腹肌，我敢说，肯定有女人为你倾倒。

另外，建议平时多穿肩部和胸部为宽条纹的浅色T恤，这样可使对方的目光聚焦在你的上半身，容易产生 V形身材的视觉效果。

建议平时保持双腿、双臂分开的坐姿，以更加彰显男子汉的气魄。

【提示】：双臂分开指的是将双手掌分放在大腿的两侧，或者是分放在大腿上，别做双臂合抱，或双手掌合并在大腿上的姿势。

03

风趣的谈吐是提升男人魅力的关键源泉

男人的举止谈吐在一定程度上体现了这个人的内在素质与文化修养的表现。

素质越低，修养越差，在举止谈吐上就越简单粗暴。

风趣幽默的谈吐，文明优雅的举止，往往是一个人在通过社会阅历，和丰富的知识积累，长时间地自我锤炼兑变出来的素质修养行为。

一个人的行为举止展现他的层次与价值，谈吐表现反映了他的心里与思想。

譬如随地吐痰，随手扔垃圾，乱涂乱画，上公交车插队等等都是教育素质低下的表现；

譬如出口讲脏话，公共场所大声嚷嚷，对长辈无礼貌，说一些损人的话语等等都是无良好的教养的体现。

良好的修养虽然不会让人瞬间喜欢你，但却能在无形中逐渐为你加分，让人慢慢地钦佩和欣赏你。

风趣的谈吐还表现在，与人说话保持微笑，能赢得很多发展机会。当你追女生时，至少不会遭到对方无情的拒绝。

保持微笑的男人，也能增加自己的亲和力，也能让对方感觉到你有修养。

04

优雅的举止可以成为男人优秀的品味

保持幽默感也很重要。幽默的男人不但人缘好，还能吸引很多美女过来围着你打转。

为了是自己变得很幽默，建议多参加一些有充满激情的活动，聚会，并且在其中多多发言，多多说话，相信你不久后就会幽默起来。

优雅的举止也是男人提升魅力的一个重要来源。

主要表现在男人对对方的温文尔雅，彬彬有礼和尊重谦让。对人对事宽宏大量，能忍能让，能屈能伸，不斤斤计较，不以得失成败论英雄，彰显出大将风范。

优雅的举止是一种良好的道德品质的表现，是智慧的象征。

譬如与女生进出餐厅时主动为她开门，就餐时主动为她拉开椅子；

去别人家做客时，要尊重主人家们的生活风俗习惯；吃饭夹菜时，不能在菜盘子翻来动去，喝汤时，别喝出声。

这一切不仅仅是素质问题的体现，还表现在对对方是否尊重的问题。

你尊重了对方，对方同样也会尊重你，感激你。

最后，想对那些动不动就说：没钱，就等于零的男人说一句

自已没本事，别什么都怪给钱，钱也挺冤枉的，你要是真觉得钱对你来说，是解决一切事情的良药，那你就努力去赚钱，别总是吃柠檬，不怕太酸么?

匿名用户

> 作者：匿名用户
>
> 赞同数：1
>
> 编辑于：2018-05-04 15:50

mark一下

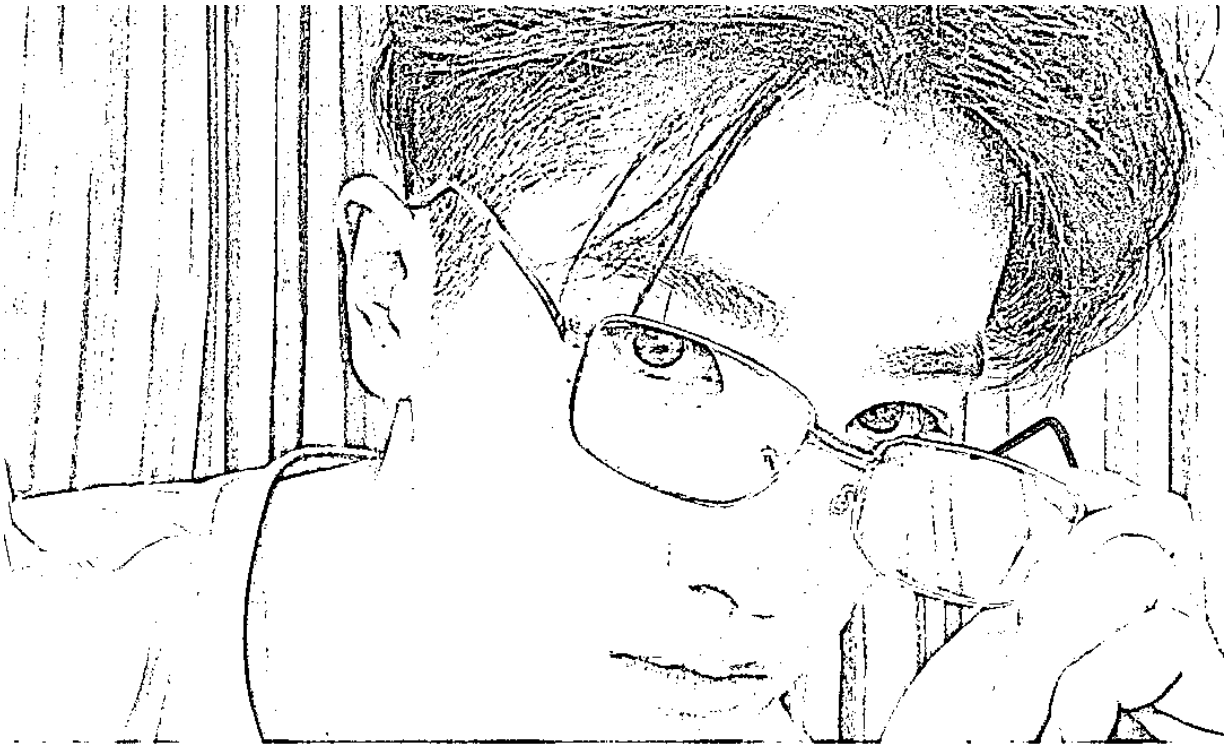
以后肯定用得上

身体倍儿棒

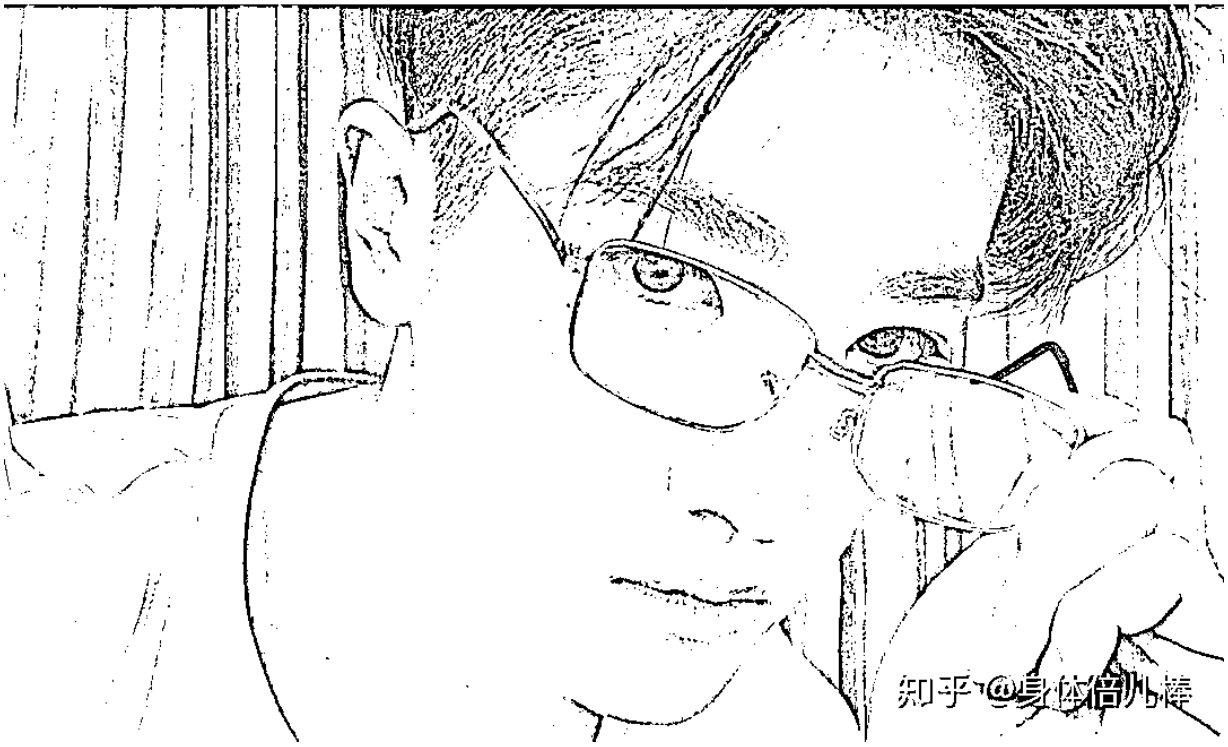
> 作者：身体倍儿棒
>
> 赞同数：1
>
> 编辑于：2021-01-07 17:33

男生改造计划 5个方面快速培养个人魅力

男生们抓住年前这段黄金时间，培养个人魅力与气质，过年吸引一堆小迷妹，2021年已经到了，快把计划提上日程吧！



男生如何培养个人魅力



知乎 @身体倍儿棒

【细节篇】

1.适当护肤 每周敷三次面膜 做一次清洁

2.选择合适自己的发型

3.腹有诗书气自华 多看书少吃鸡!

4.用留香珠让衣服留点清香更有魅力

5.尽量在晚上九点之前洗澡,晚了湿气重

6.可以吃西兰花鸡蛋生蚝 有神奇的作用哦!

7.能吹头发就吹 自然风吹干了头会痛

8.不要只用一遍咀嚼东西 会左右脸不对称

9.男生大多油皮 要学会控油千万不能油腻!

10.对着电脑/手机超过一小时 清水洗把脸

知乎 @身体倍儿棒

【习惯篇】

1. 每天坚持一天三次G动应用PC肌训练

2.常年包里带着保温杯只喝白开水

3.递给别人剪刀时刀尖要朝向自己

4.定期修眉剪鼻毛

5.给别人夹菜要用新筷子

6.不留长指甲

7.每周看一部豆瓣高分电影并写影评

8.睡觉前把明天穿的衣服准备好

9.包里放着纸巾、笔和小本子很有用

知乎 @身体倍儿棒

【社交篇】

1.不要不懂装懂，不知道的事直接说不知道。

2.不要和小人结仇，躲远些。

3.对话要看着对方，多说谢谢和对不起。

4.说话前先组织好语言，思考沉稳了再充分表达。

5.简单事不争吵，复杂事不烦恼，生气时不决策。

6.宁可保持沉默，也不要一开口就证明自己是傻子。

7.不要欺骗他人，你能骗到的都是愿意相信你的人。

8.不要始终要在言语上胜过别人，没人喜欢被质疑。

9.清楚自己与别人的关系，对什么人说什么话。

10.多一些三观合、互相帮助的朋友。

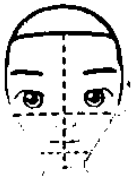
知乎 @身体倍儿棒

【穿搭篇】

治愈犬系男生的
复古色彩感冬日穿搭合集

知乎 @身体倍儿棒

【发型篇】



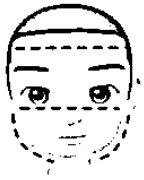
长脸

脸型较长
下巴也长
脸长度大于宽度

适合发型

用刘海修饰
要蓬松
有弧度

注意：
长脸男生需要增加
头发的横向感，视
觉上拉宽脸型



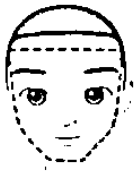
方型脸

侧脸平直
下巴宽阔
额头颧骨下巴
几乎等长

适合发型

飞机头
三面光
侧分发型

注意：
方脸的男生脸部线条
太平直，需要头发修
饰脸型，不然看起来
会很man



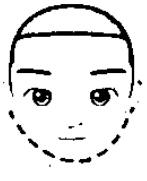
五边形脸

脸部有棱角
额头饱满
下颚有棱角
下巴有点方

适合发型

侧分发型

注意：
五边脸看起来不好惹
需要用发型修饰脸型
不要选背头和飞机头！



圆形脸

圆润有肉感
横向长度与纵向接近
脸部肉肉较多

适合发型

日系短发
波波头
露额头

注意：
增加头顶的高度
让脸视觉显长

知乎 @身体倍儿棒

陌痴

> 作者：陌痴
>
> 赞同数：2
>
> 编辑于：2016-09-11 16:36

精通一项运动。很加分的。

实验室刷碗工

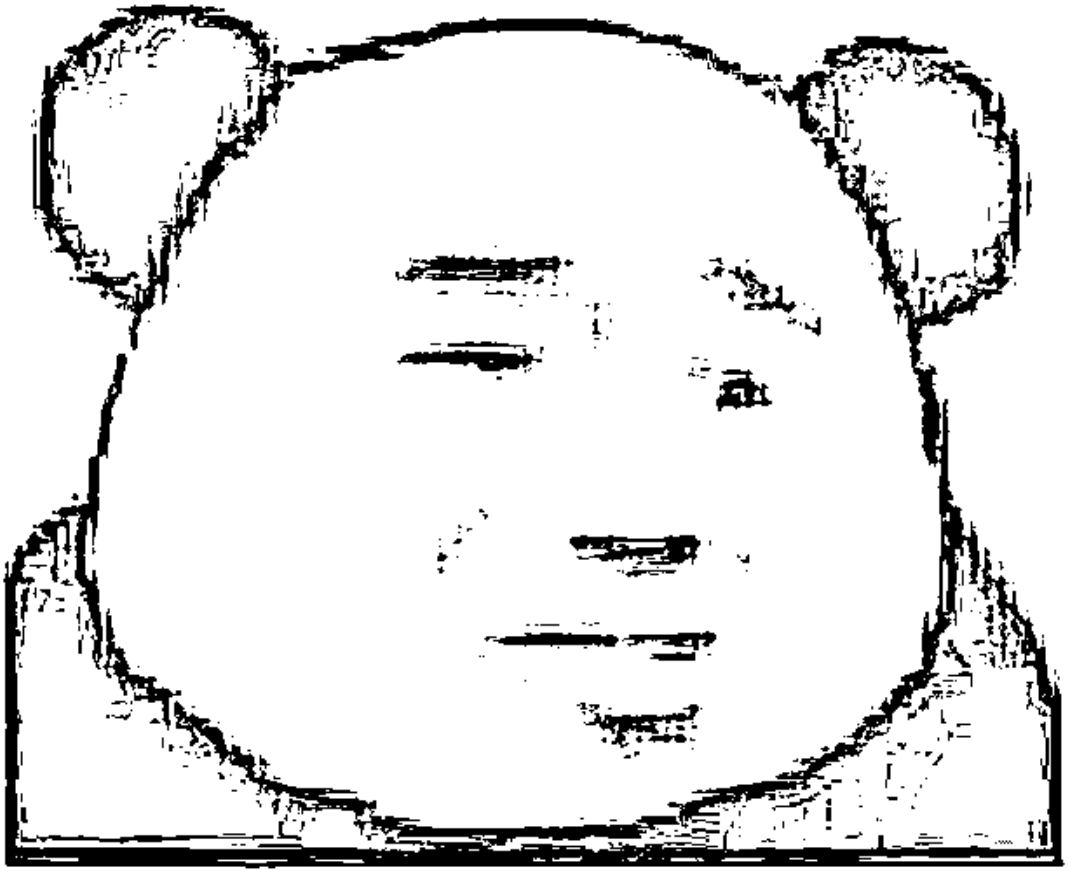
> 作者：实验室刷碗工
>
> 赞同数：1
>
> 编辑于：2021-11-11 13:49

在这个颜值即正义的时代，还有什么比外貌更有魅力呢?

而外貌又是比内在更容易在段时间提升的一个方面，所以我建议大家从提升颜值这方面来入手。

如果你是真的想付出实际行动提高颜值，看完我这篇你一定会有一个翻天覆地的改变。

我个人是比较在意形象的一个人，再加上自己本身就是护肤品研发工程师，就比较擅长皮肤护理，以前上学的时候是个爱出油爱长痘的大瑕疵皮，现在皮肤干干净净的不比女生差，另外在平常穿搭、形体方面下些功夫，也有个7/8分的外貌了！



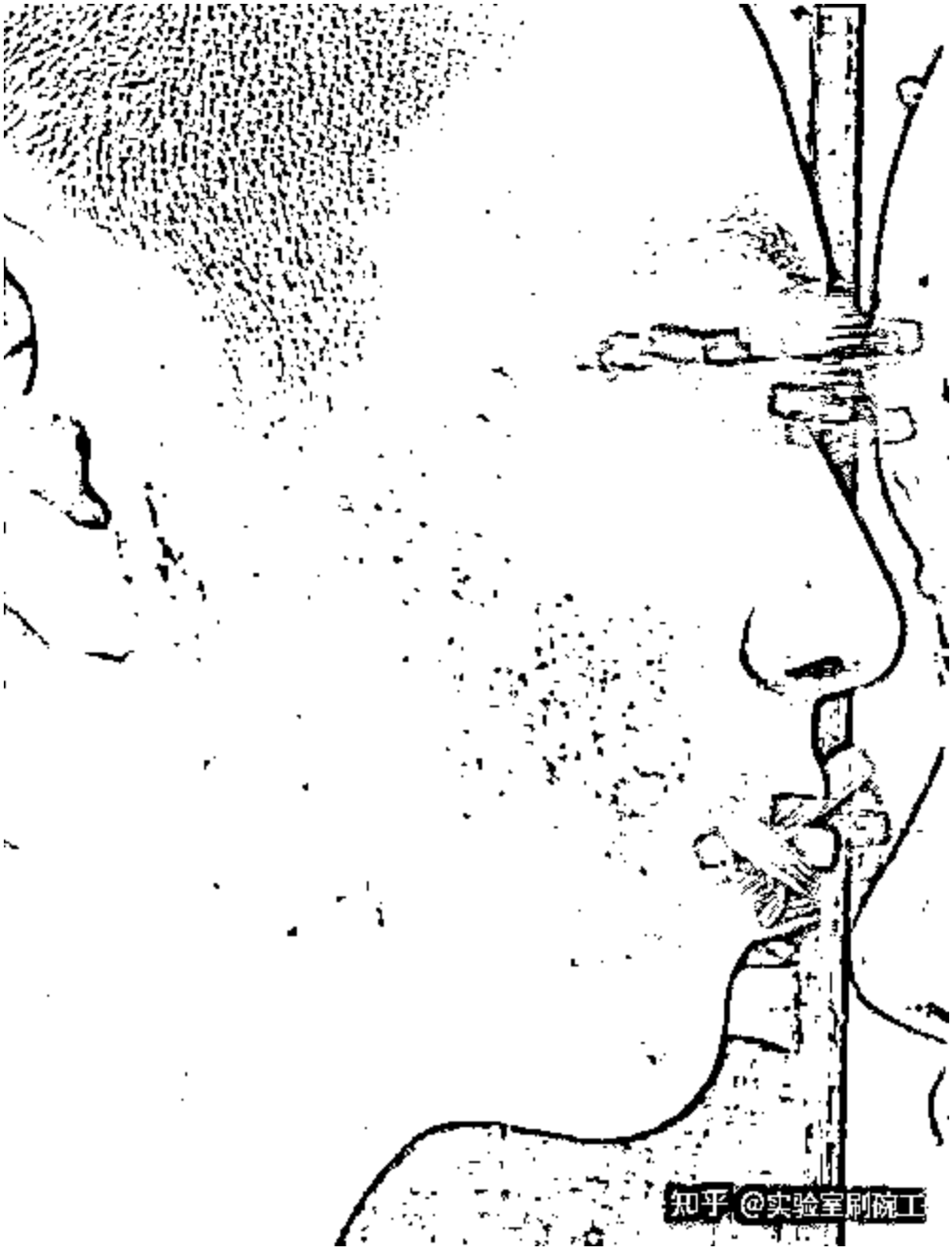
对，我了不起。

知乎 @实验室刷碗工

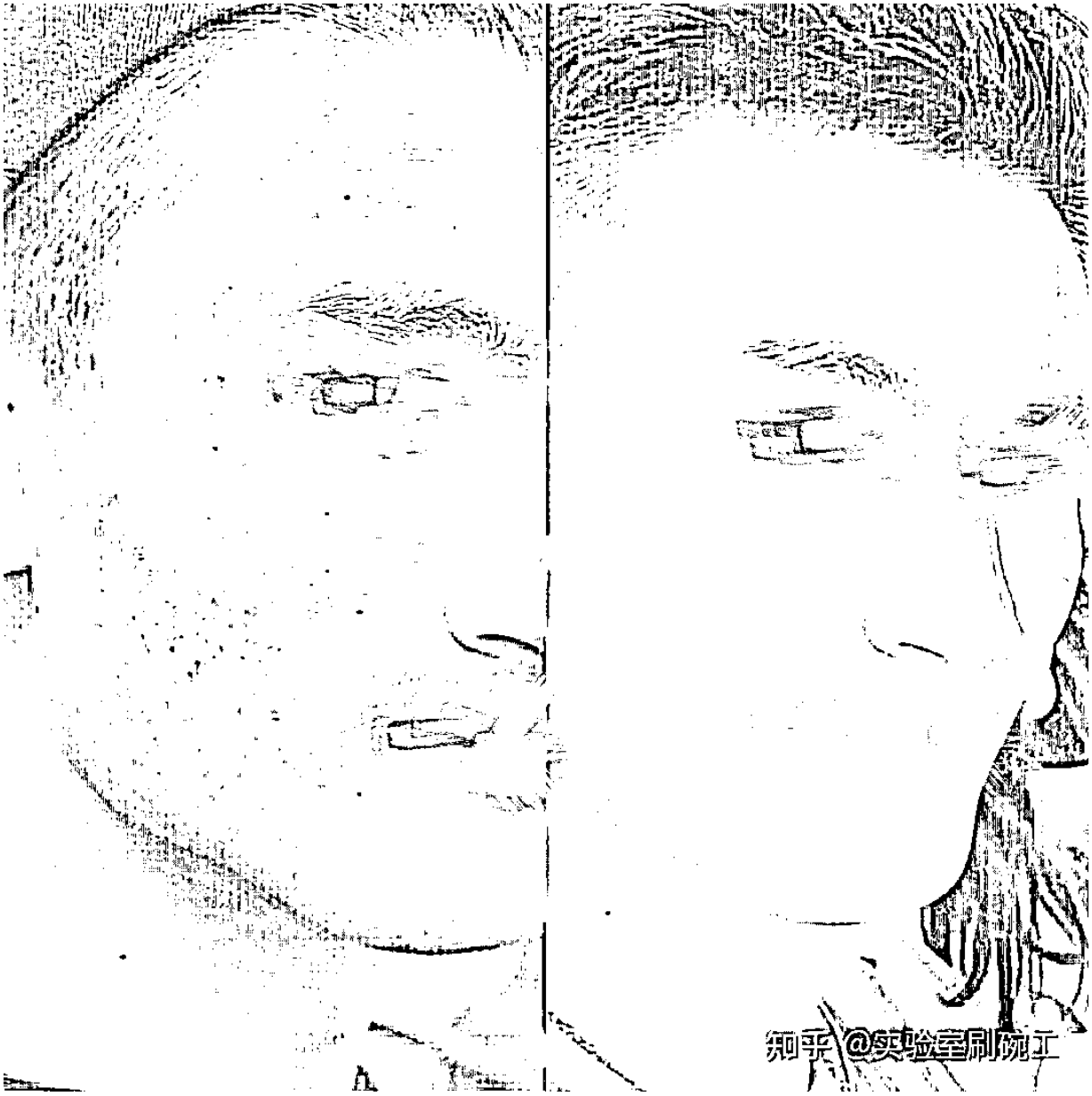
我在去年就写过一篇关于男生提升自身形象的回答，包含了穿搭、发型、身材管理、内在提升等多方面，感兴趣的可以去看看，不过看完记得回来。我这篇会主要说说如何通过护肤提升颜值，都是干货！

回来的铁子咱们继续说护肤，皮肤是一个人的门面，如果皮肤不好，你其他方面打扮的再好也不会有干净清爽帅气的感觉，所以如果你的皮肤不咋样可以把提高颜值的重心放在护肤上。

比如下图这种皮肤，五官再好看也拯救不了。



而皮肤变好就能让一个长相普通的人有很大的变化，比如下面这张对比图。



下面就详细给大家分享一些能够改善皮肤的男士护肤品，都是我本人在用并且回购多次的护肤品，绝对个顶个的好用，需要的铁子可以放心入手。

Dreamtimes K2男士护肤套装

> *适合人群：【油皮、混油皮】皮肤容易出油，毛孔粗大，皮肤暗黄粗糙，爱长痘痘痘印的人群*

“男士护肤教父”K2你们应该都听过，控油效果堪称最强王者！

洗面奶洗的巨干净，用完感觉毛孔里的油脂污垢都被“掏”干净了，关键还不会干涩紧绷，我女朋友经常抢着用我的洗面奶！

水乳质地清爽，基本上刚涂完就能吸收，搭配洗面奶一起使用绝对是最强控油cp，我经常在实验室连待十几个小时都不会出油，而且痘痘几乎也消失了。

配方也是非常牛批，成分上除了在控油上下个大手笔之外还添加了烟酰胺、熊果苷等美白成分，对皮肤暗黄、欧痘印的铁子不要太香！

另外保湿效果做的也不错，秋冬天使用皮肤也不会干燥，就一个字：绝！比绝味鸭脖还绝！

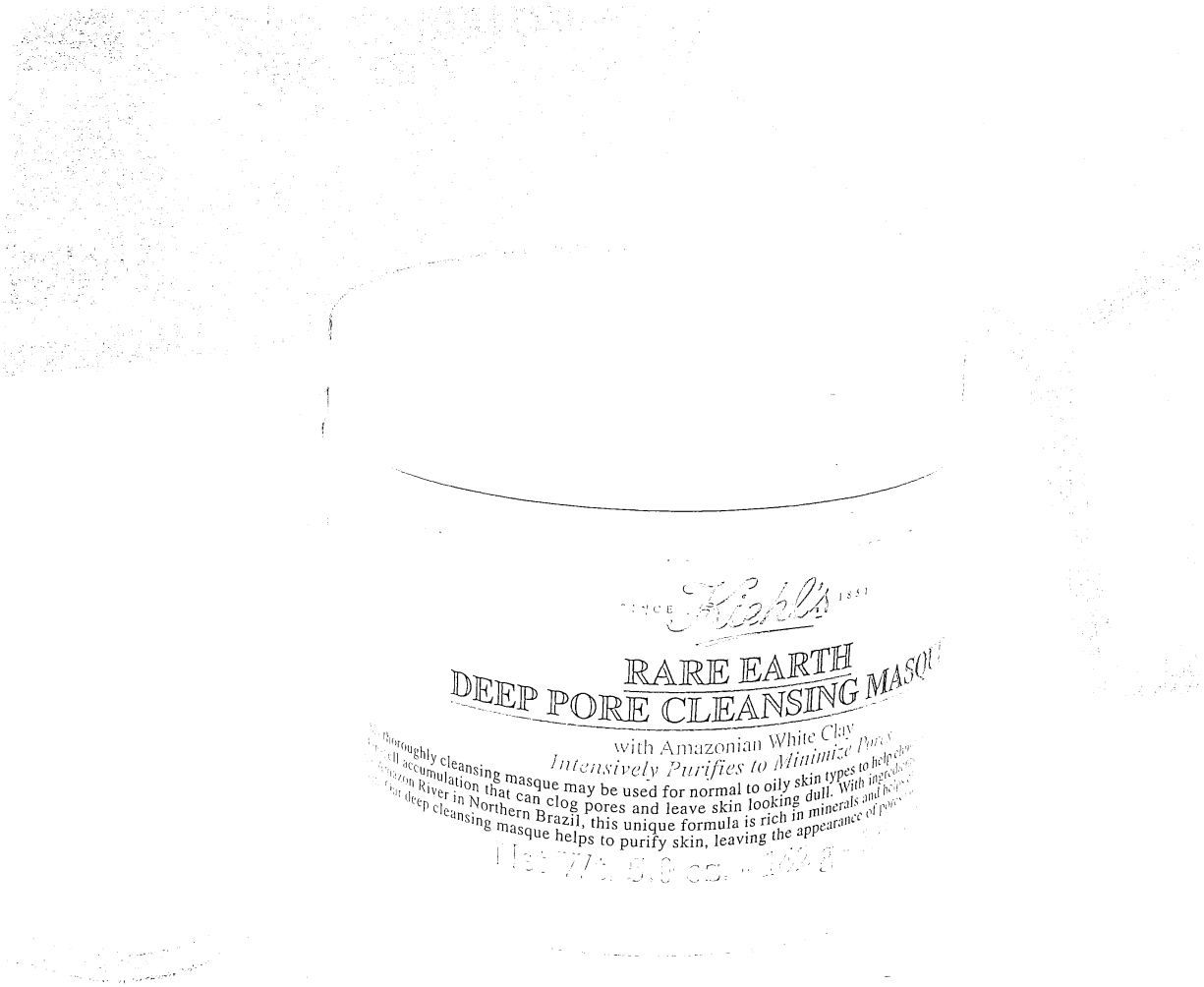
Dreamtimes K2男士时光三部曲护肤品套装补水保湿控油
天猫

¥323.00

去购买

科颜氏白泥

> *适合人群：【油皮、混油皮】皮肤出油多，有黑头白头，皮肤粗糙，感觉护肤品不吸收的人群*



知乎 @实验室刷碗工

科颜氏白泥从面世开始就明确的定位为：清洁面膜，从上市以来就很受欢迎的口碑产品，我本人也是用空两罐了！

我试用过的清洁面膜不下于上百种，但科颜氏确实有着出众的清洁能力，最直观的感受是用完能明显看到黑头白头减少了，另外它还有一定的抗炎作用，对痘痘也有一定的效果。

首次使用可能会有轻微的疼痛感，像是有皮肤沾了辣椒水，并不是产品有问题，这也说明你的皮肤比较缺水，用个几次适应就好了。

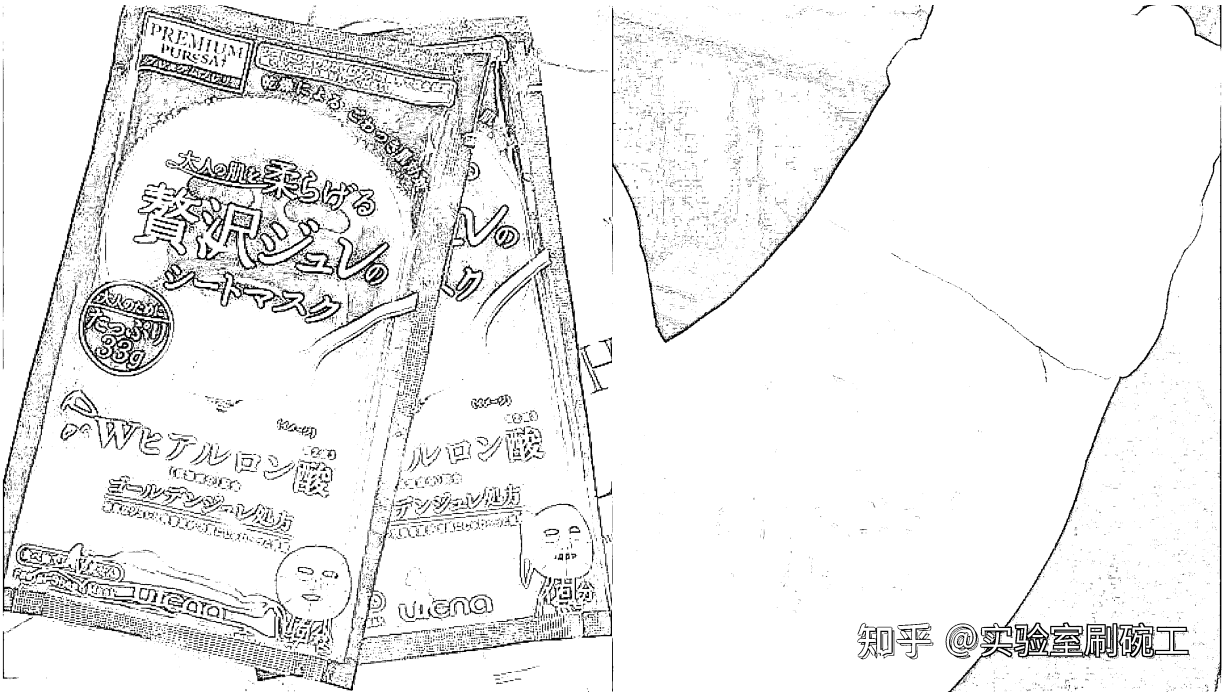
清洁面膜是油皮一定要用的，一周全脸做个一次的清洁就行了，其他容易出油的部位可以一周用个2~3次。

现货 科颜氏亚马逊白泥面膜深层清洁收缩毛孔去黑头粉
淘宝

¥205.00
去购买

佑天兰黄金果冻面膜

> *适合人群：需要集中补水舒缓，角质层薄，皮肤不稳定的人群*



佑天兰在日系面膜界里口碑一直很不错，其中尤其是对面膜精华质地的夸赞。佑天兰这款面膜的精华真的超级多，而且是很Q的果冻质感，所以被称为果冻面膜。而且袋子里给的量还不少，但不会滴滴答答的，精华液也属于比较贴肤的那种。面膜的厚度也属于中等厚度，皮角质层偏薄的铁子对保湿力表示相当满意。

在成分方面以双丙甘醇、神经酰胺2、角鲨烷等作为高保湿剂，亲水型保湿成分几乎一个不落，山梨糖醇，丁二醇，甘油，海藻糖，一众的氨基酸（丝氨酸赖氨酸等等）添加，简直就是亲水型保湿剂的大集合。另外我之前也说过神经酰胺可以舒缓修复，帮助强化肌肤屏障。

utena佑天兰黄金果冻精华面膜女氨基酸急救补水3盒9片

天猫

¥119.00

去购买

修丽可色修精华

> *适合人群：皮肤有炎症，有红色痘印，皮肤容易敏感泛红，肤色不均的人群*

这个精华主要的功效就是抗炎修复，尤其是对红色痘印以及过敏引起的皮肤泛红效果极好，可以预防由于炎症引起的黑色素生成，另外可以修复肌肤屏障，一段时间用下来皮肤明显提亮、肤色变均匀。一个礼拜就能看见效果！质地虽然看起来浓稠，但实际上脸很好推开，水润不油腻，含有迷迭香、百里香、橄榄叶等植物提取物，有很好的抗炎杀菌、镇静舒缓的作用，能够淡化红色痘印、修复泛红肌肤，我的真实使用感受是不仅红色痘印没了而且整体肤色变均匀，肤色明显提亮了很多。

距结束还剩 36:51:19

修丽可杜克色修phyto 植萃舒缓改善泛红修护 保湿补水

¥399.00起

兰蔻小黑瓶精华

> *适合人群：皮肤不稳定，屏障有损害，以及需要抗老的人群*

兰蔻的小黑瓶你们应该都听说过，光我自己就用了5瓶以上，真的超级好吸收，我愿称之为吸收最快的精华，所以我这个大油皮非常喜欢。

它含有双重酵母精粹和5大益生元，这个bio-7组合修护能力真的强悍，能把肌肤调理到健康稳定的状态。虽然市面上很多护肤品都加了二裂酵母这个修护成分，但我还是更倾向于小黑瓶，它添加的是顶配的10%浓度!另外，它不仅可以平衡肌肤菌群、强韧微生物屏障，而且加速肌肤自我修护！

【双11抢先加购】兰蔻小黑瓶面部精华肌底液30ml 修护
天猫

¥760.00

去购买

安热沙防晒霜

> *适合人群：想要变白，需要抗老抗氧化，易被晒伤的人群*

先来个简单小科普：紫外线会使皮肤形成色斑、皱纹、皮肤松弛，甚至能够渗透到皮肤的真表皮，破坏皮肤的弹力纤维，使皮肤老化，严重的还会引起皮肤癌，所以护肤非常重要的一个步骤就是防晒。

用了无数瓶的防晒，安热沙的口碑一直都很好，并且每年都在升级换代，在质地、防晒力方面一直都有新的突破。

新版的质地轻薄滋润不黏腻，涂抹滋润好吸收，不泛白，油皮也不必担心会油腻。刚上脸会有一点点油润的感觉，但是成膜快，很快就能皮肤非常的清爽，而且不会闷痘。

它的防晒力持久，能够持续抵御紫外线，之前跟女朋友去三亚玩，真的一点都没有晒黑。

【抢先加购】小金瓶防晒霜60ml安热沙耐晒清爽面部身体

天猫
¥218.00
去购买

科颜氏男士唇膏

> *适合人群：嘴唇容易干燥起皮、干裂、有唇炎的人群*

我发现身边很多男性嘴干的时候就用舌头舔一舔嘴唇，啧啧~这美好的画面我真的不想再多看一眼！顶着爆皮的大嘴唇问女友要亲亲怕是会被一巴掌删回来吧！尤其是现在秋冬天，嘴唇容易干的兄弟建议你们入手科颜氏男士唇膏，涂在嘴上不会油腻腻的，而且保湿效果好，拯救皲裂、脱皮大嘴唇，很小一支，带在身上也方便。

专柜正品 Kiehl's科颜氏男士全效保湿润唇膏4.4g 滋润

淘宝

¥98.50

去购买

K2男士素颜霜

> *适合人群：肤色不均、皮肤暗沉有小瑕疵，想要自然提亮肤色的人群*

实不相瞒，我每次出门必涂素颜霜，建议你们也大胆尝试下，感受下皮肤被磨皮的快乐。

我已经空瓶2支了，用起来也是很方便，直接拿手往脸上怼就行，上脸感觉毛孔都隐形了，皮肤看起来光滑细腻有光泽，我最喜欢它的一点就是看不出来涂了东西，给人的感觉就是天生皮肤就很好。每次涂完出去就感觉自己是gai上最亮的仔~

Dreamtimes K2男士素颜霜保湿隔离自然色懒人修颜提亮
天猫
¥80.00
去购买

最后，提升颜值这回事真的不难，重要的是看你自己愿不愿意付出时间、金钱和精力，希望大家都能通过自己的努力成为一个清清爽爽的帅小伙~

大熊情感

> 作者：大熊情感
>
> 赞同数：0
>
> 编辑于：2022-02-02 15:17

如何提升自身魅力?我觉得这个问题和如何获得有尊严的恋爱关系一样

一般来讲分几种情况:

1，自己做错被甩，求着女生给机会

2，女生性格作，求着女生给机会

3，被女生养备胎，求着女生给机会。

在这种情况下，一个男人要谈有魅力，那是不可能的。第一种情况，还要求机会，那叫不成熟;

第二种情况还要求机会，那叫犯贱;第三种情况；还要求机会，那就是傻了。无论三种中哪种情况，求来的机会，女生都知道你没有底线，你弱你挫，可以任意蹂腻，全是没有尊严的恋爱感情关系。

所以如何变的有魅力?只需要追求有尊严的恋爱关系即可，可惜，大多数人连这么简单的事情，就是做不到。好像只要能拥有这个女的，就是他的终极目标。

所以，能有锤子魅力

半生少年

> 作者：半生少年
>
> 赞同数：0
>
> 编辑于：2021-05-01 11:47

有一份过得去的事业

温水浴青蛙

> 作者：温水浴青蛙
>
> 赞同数：0
>
> 编辑于：2021-04-30 13:02

港片说的好：有钱吊就大。

地雷

> 作者：地雷
>
> 赞同数：0
>
> 编辑于：2021-04-29 14:54

气质和魅力这个东西真的是一个飘忽不定的东西

因为有人觉得很玄幻，不是一个实物

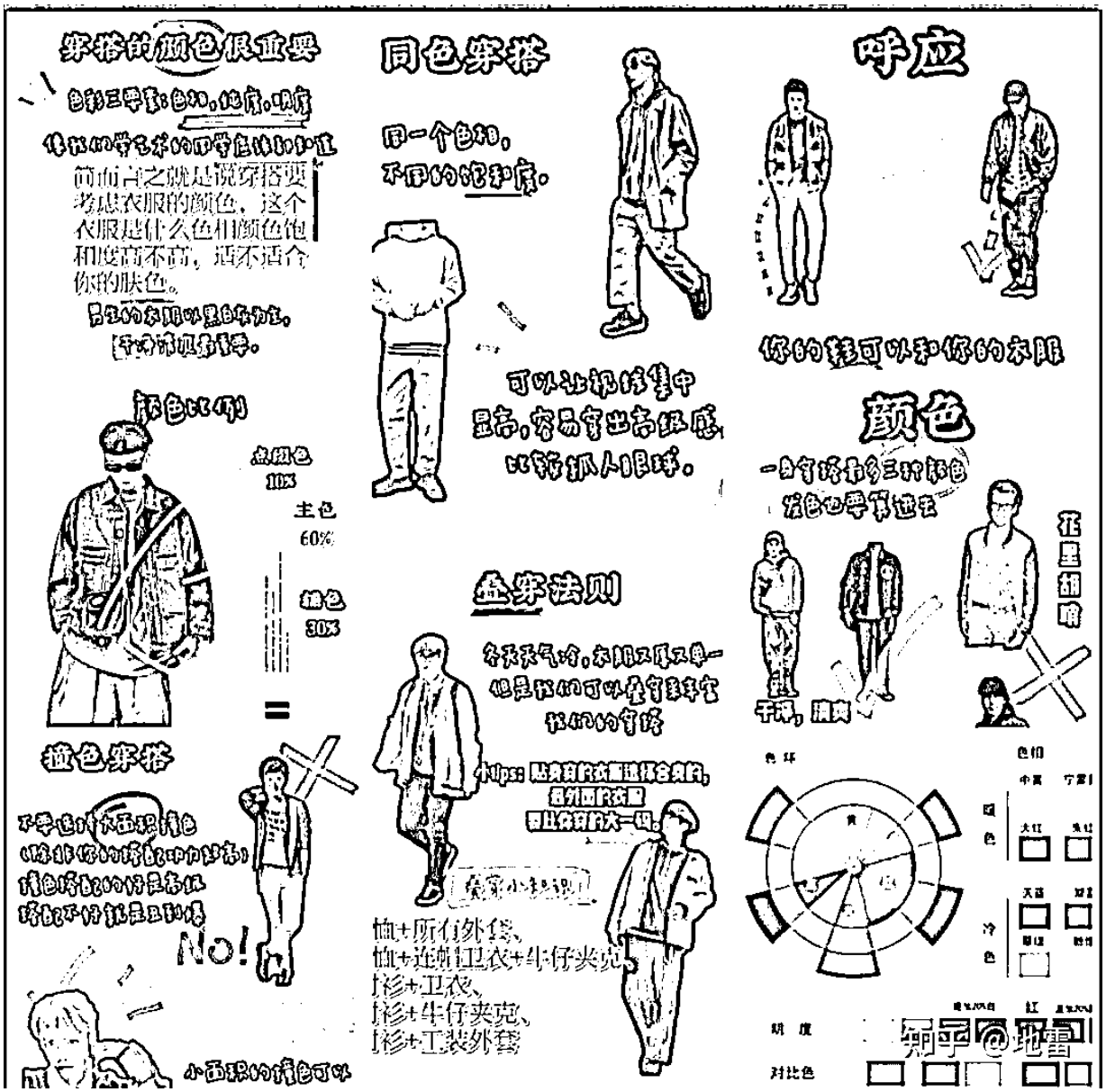
但是又是能够让别人肉眼给看出来的

有很多人穿的很好看，衣服都是大牌，用的都是很好的物品

但是就是没有所谓的那种魅力

所以我自己总结了一下魅力主要是有这几个方面的：

穿衣品味上，就是你自身的一个调调上，你是一个阳光的还是一个帅气的，可以试着看一些穿搭和配色，会让你对于选择适合自己的风格上很有突破

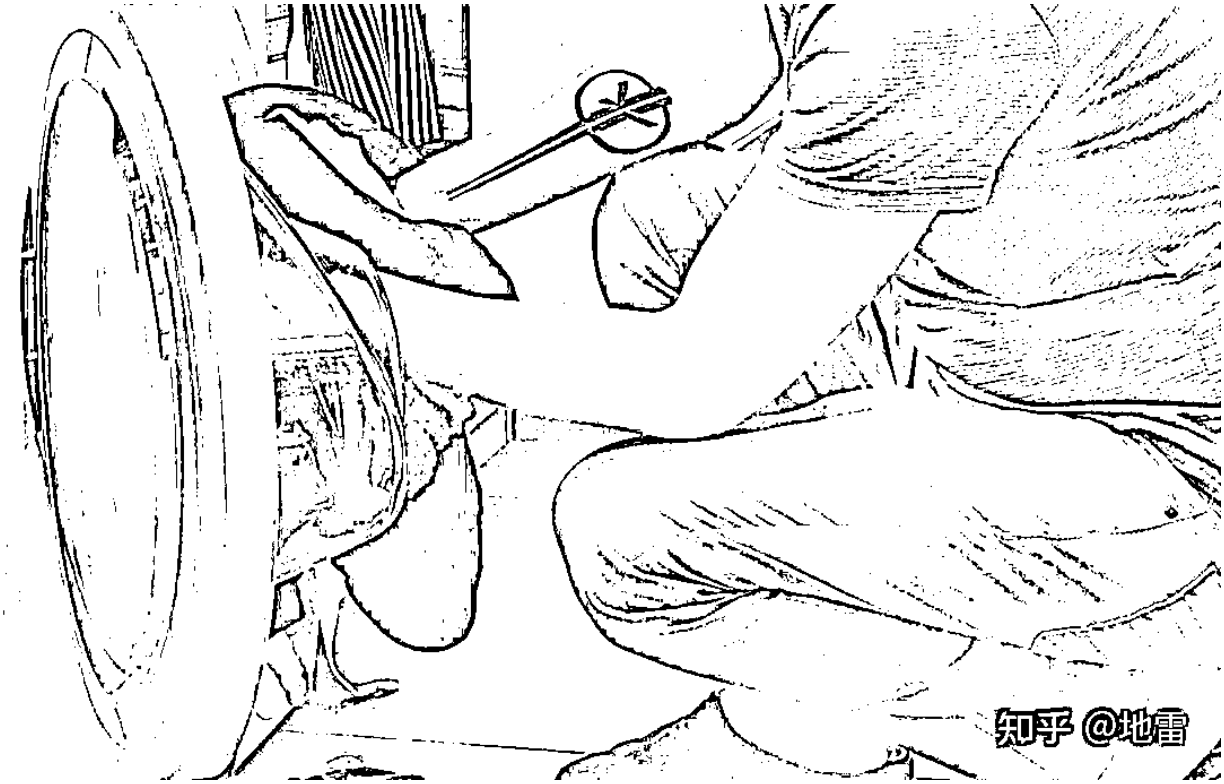


身形外貌，不是瘦人就有气质，主要就是你不能驼背，一驼啥都救不活，你要能够有一个正正直直的身板，这样别人看着你也是顺眼的

要干干干净净的不能邋遢，就像皮肤可以慢慢地改善，胡子也要适当的修饰一下，因为胡子真的能够把一个人瞬间提龄十几岁

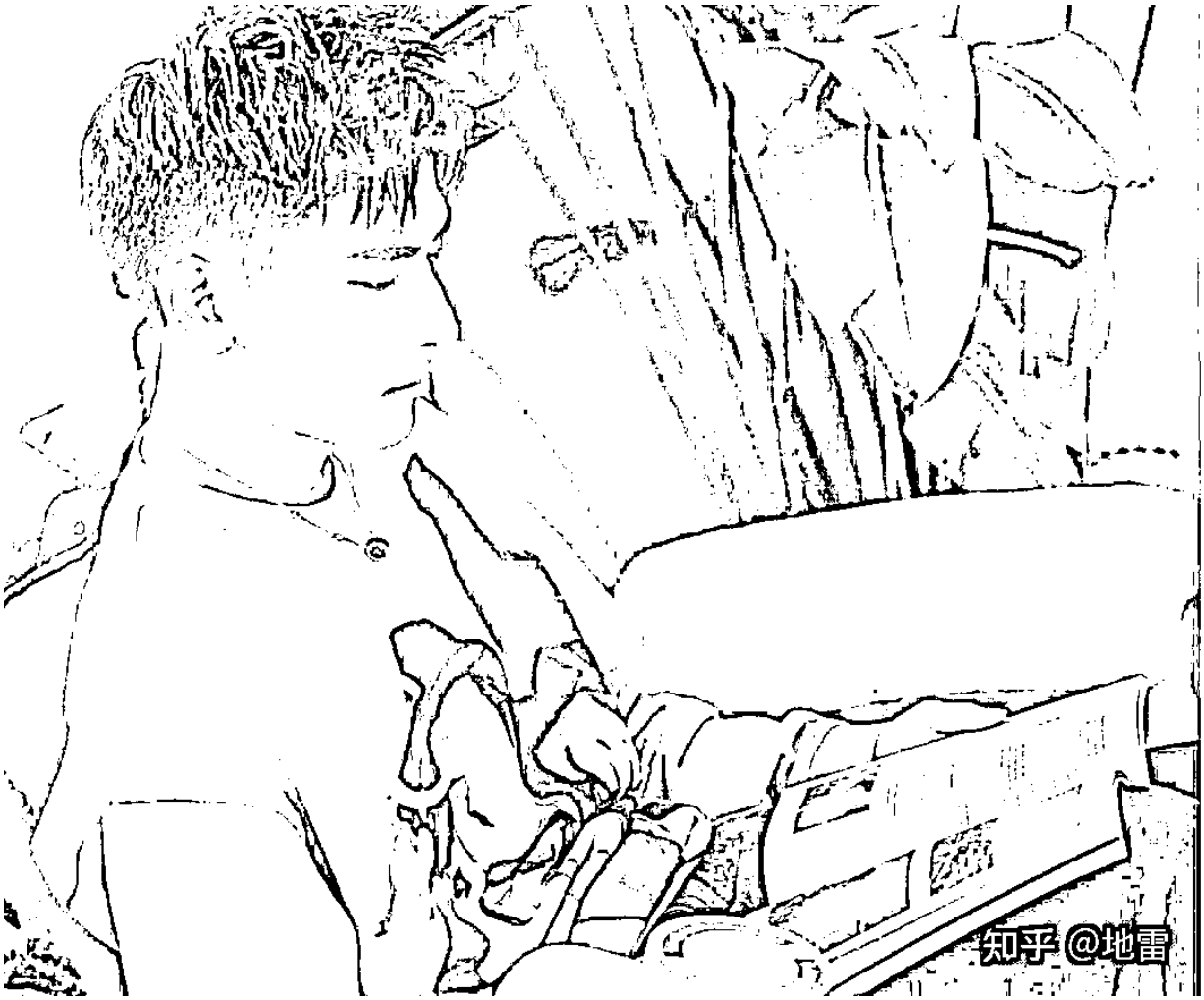
为人处世要能够，见什么人做什么事，说什么话，有起码的礼貌，不在不合时宜的时候做一些古怪的事情，比如在公共场合有孩子的场合爆出口，真的这种男生不怎么受待见的

生活品质上就是不要总是凑合，洗衣换被是起码的一个对待生活的方式，所以就是有些干净是给别人看的，有些真的是自己的



文武起码要有一个特长，两者兼修最好，没事的时候运动运动，也能拥有健康的身体和完美的曲线，看看书能够增长一点见识

知乎 @地雷

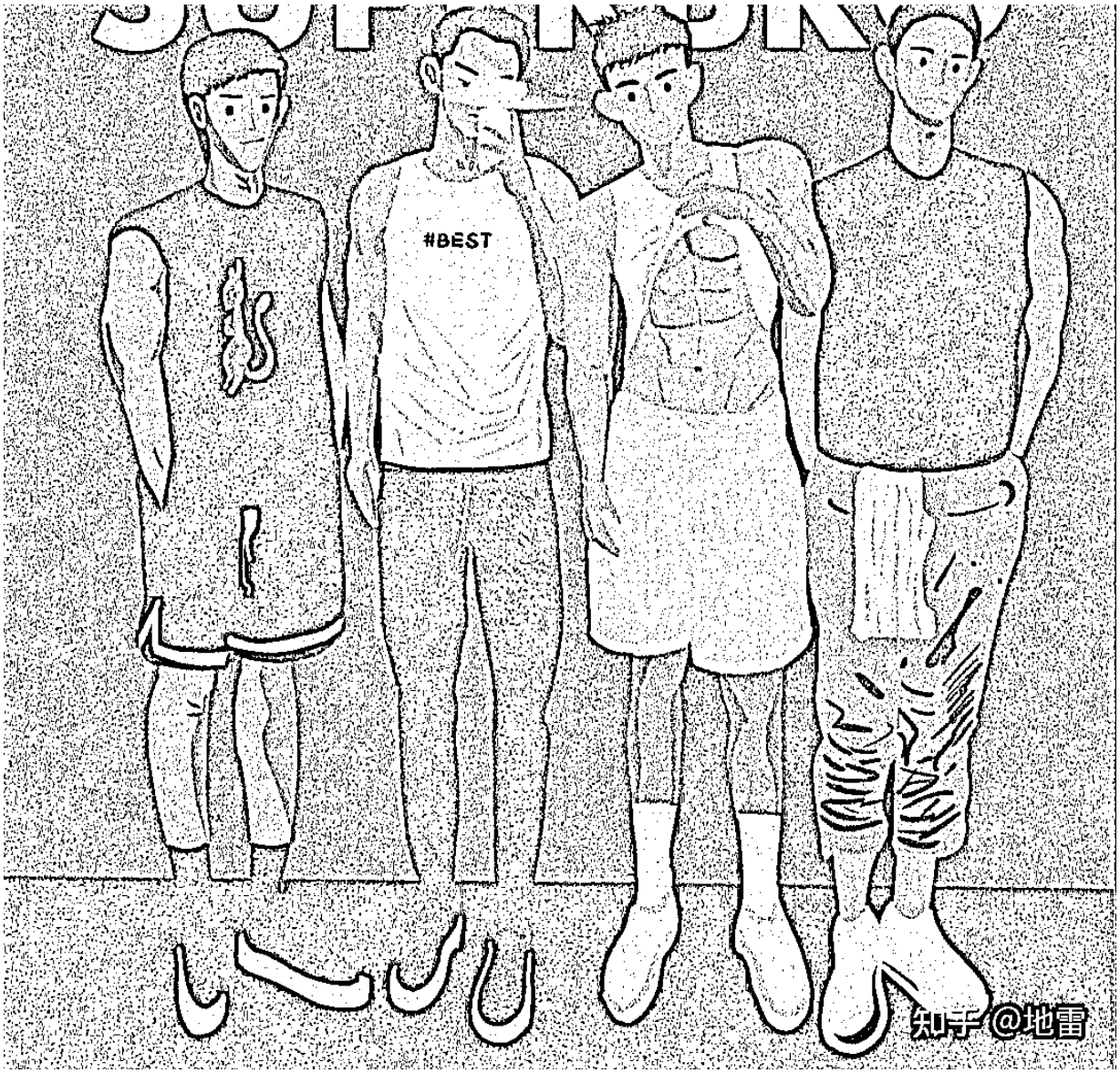


可以培养自己的兴趣爱好，游戏，打球，但是一定不要上头，适当的

一定要有上进心，男生专注起来真的是绝帅

不要有那种不平等的思想，尊重每一个人的存在

不要自恋过头，自信过度，要大方的去社交，结交朋友要仗义



我的理解大概就是这些，有些忙我可能帮不上，必须自己去培养

但是外表和身形可以放心的听听我的建议：

男生虽然并不要求要化妆，但**是起码的清洁是要做的**

有一套属于自己的护肤品，这样对于面部其实是一个很好的改善

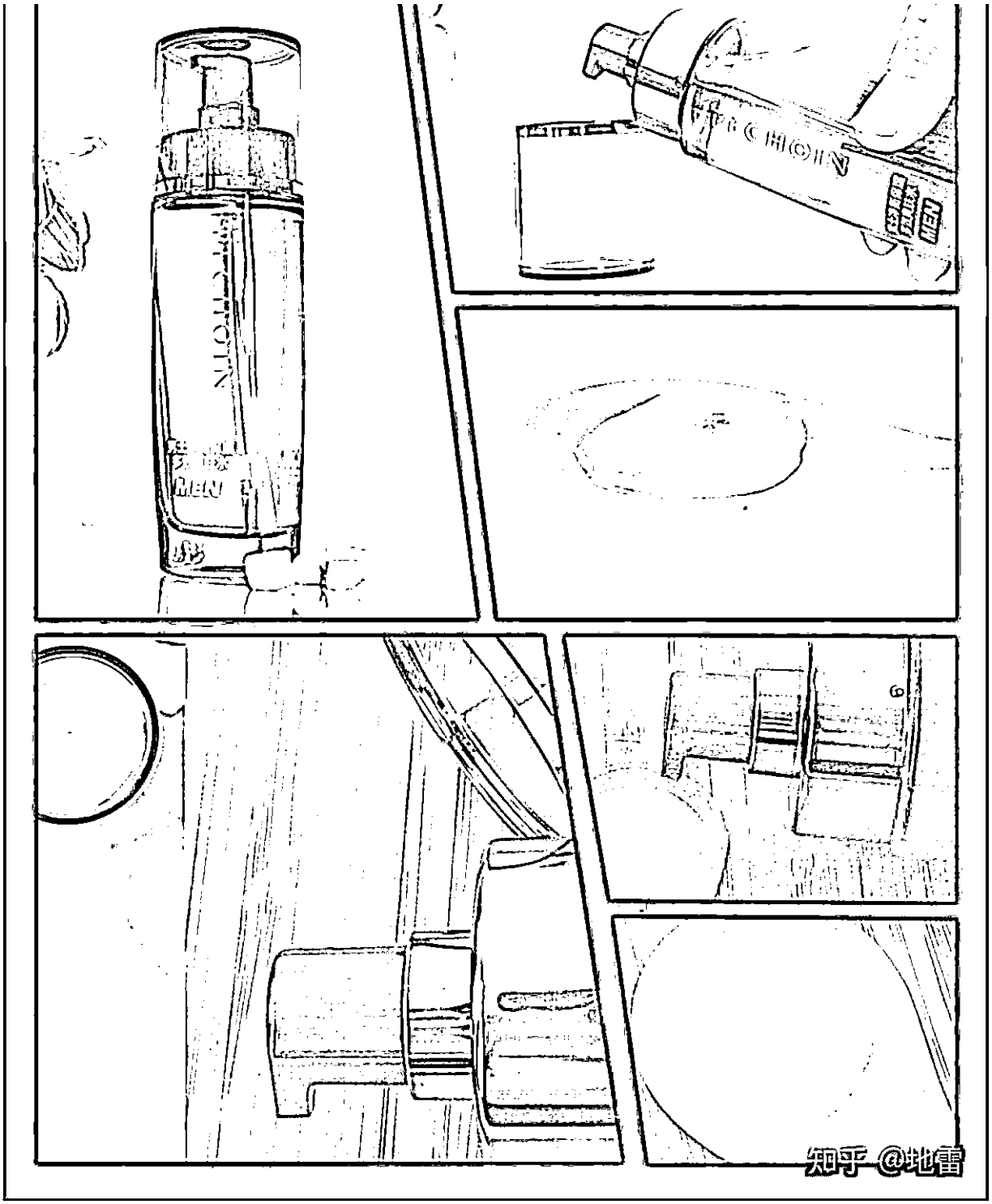
百雀羚男士套装护肤

百雀羚
MEN
男士肌活劲能
净嫩洁面膏
百雀羚
MEN
男士净衡保湿
磨砂洁面膏
知乎 @地雷

这个也是我给男生买过的第一个护肤品，因为很自然，不会觉得腻

像敏感肌的男生，就不用担心会有不舒服，保湿效果很好

洁面不会紧绷，加上那个后期的一个补水，精致男生一枚



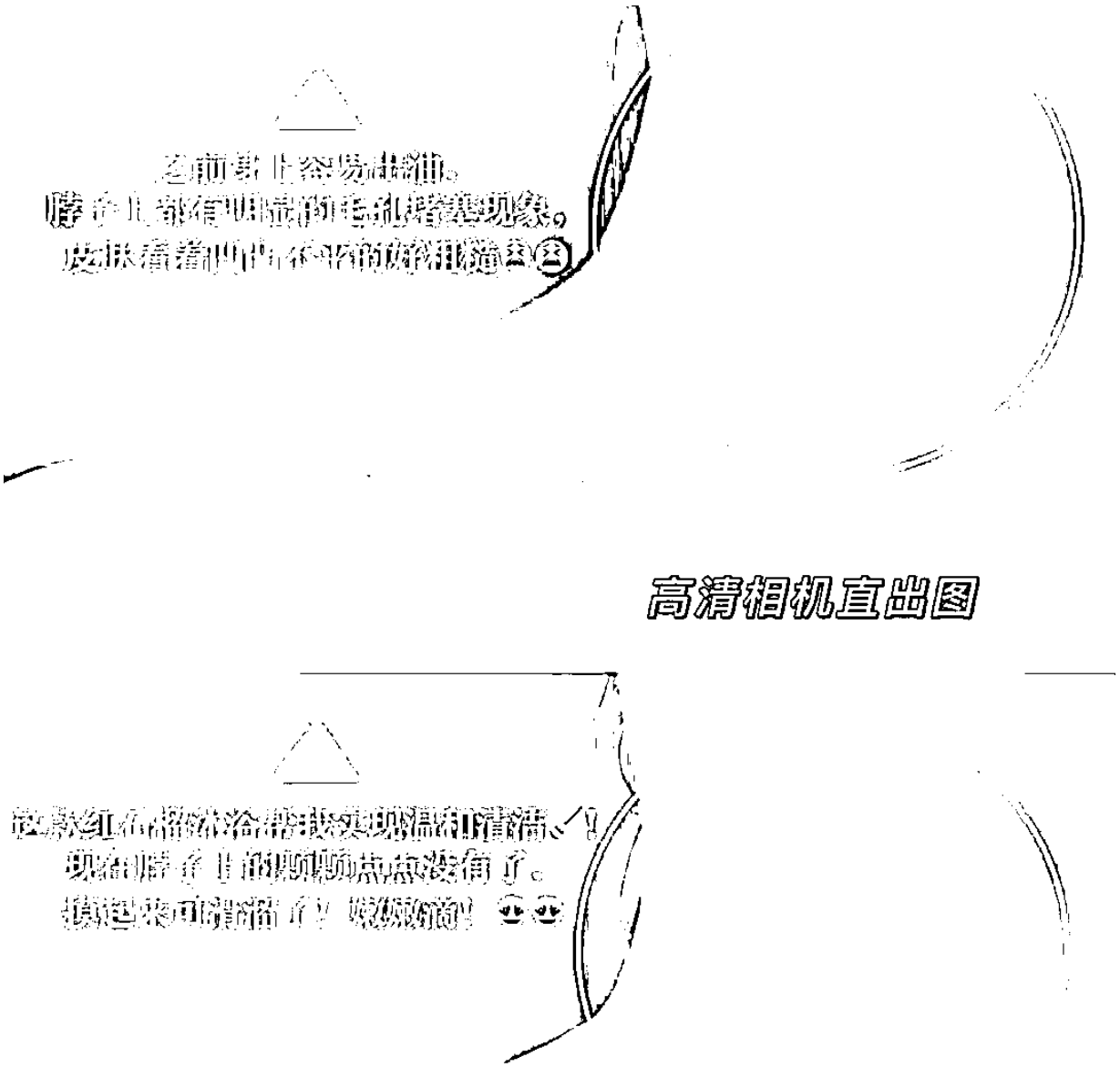
还有**身体上的一个清洁**，我感觉这个不错

王一博代言产品舒肤佳红石榴沐浴露

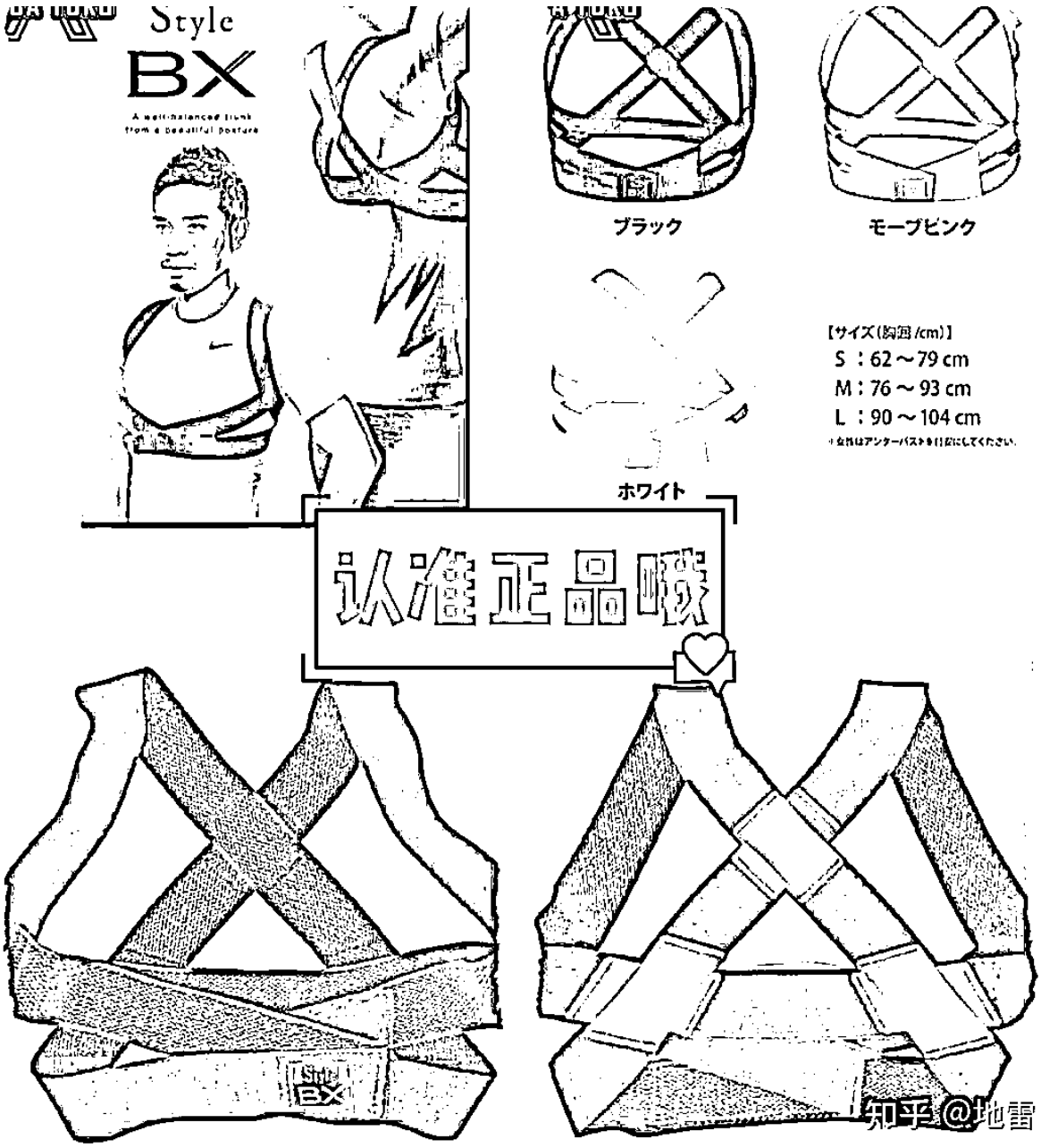
我自己是买了一个香皂，后来出来的这个红石榴的沐浴露，就还是买了

排浊性很好，不会说让你一下就白了啥的，就是让你清清爽爽的，舒肤佳保护全家保护你

这总比香皂好吧，也不用捡了



身形女生的话我可能会推荐这种矫正带，因为可以很好的把背挺起来



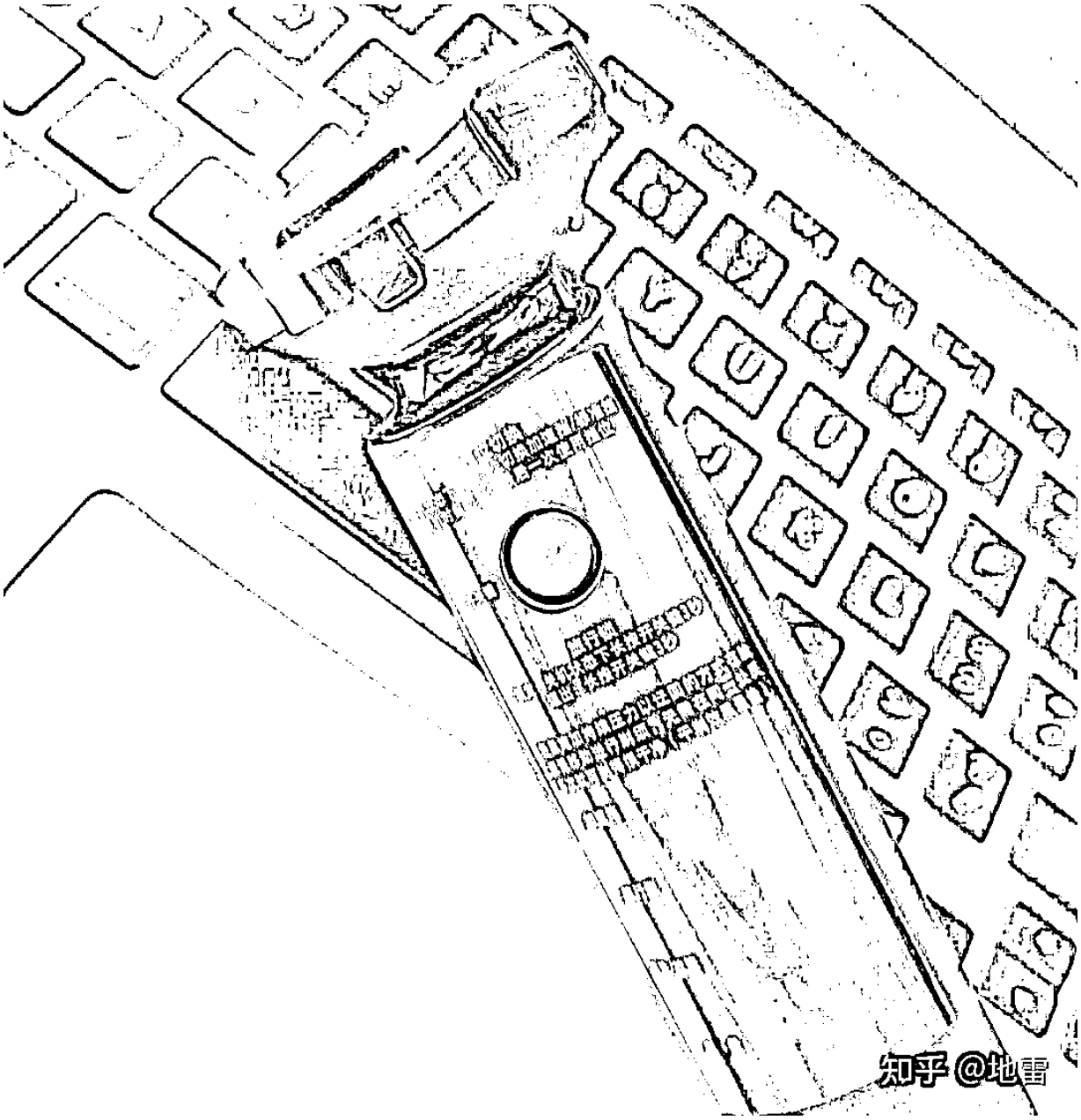
男生的话我感觉应该不会很喜欢，所以就是每天对着墙挺直站20分钟，也可以的

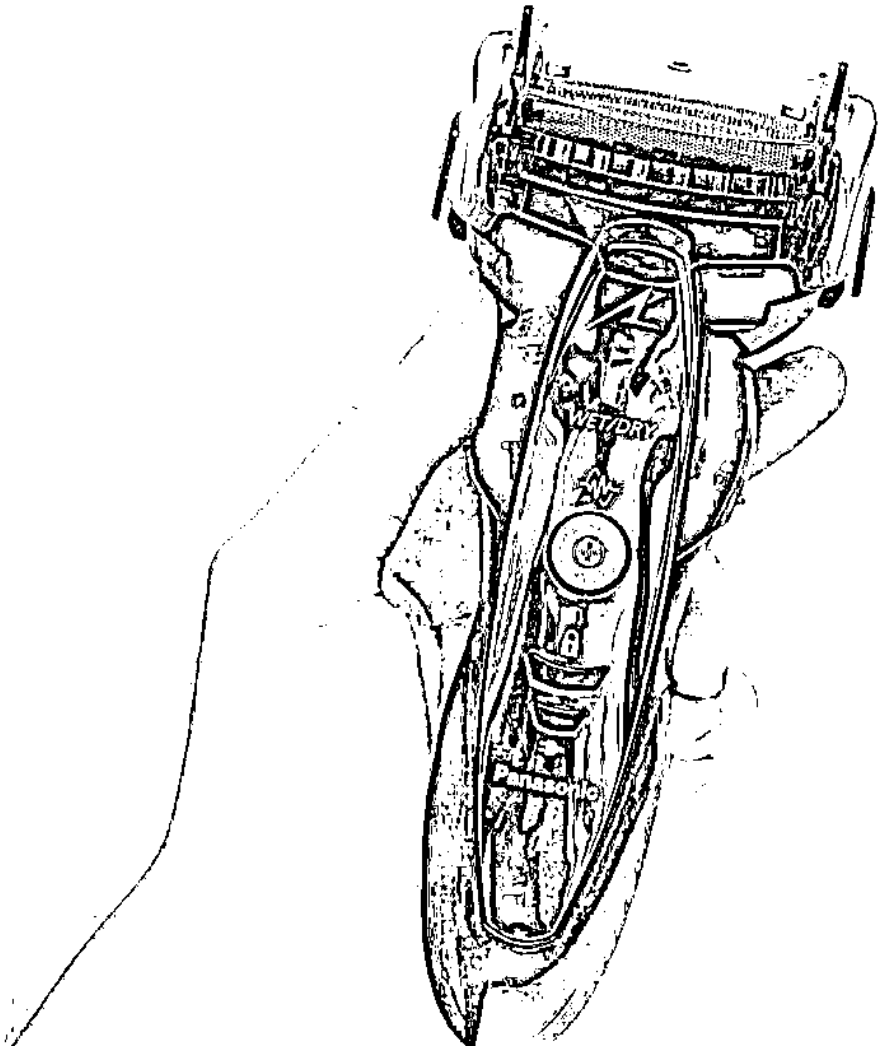
锻炼的男生我觉得还是应该有一套正式的装备，你可以选择一套线条感好一点的运动服， **这样就看到就会想起来自己要运动，是有一种心理暗示的**

Make
You
tter
Better
知乎 @地雷

而且不会很紧，不会像女生的瑜伽服，运动完，每天洗个澡，舒服的很

还有一个就是邋遢的，男生的胡子，真的还要刮的，虽然那是魅力，但是弄不好就没人理，在脸上的，最明显，不要求白玉净，只要求净就可以了，结果可以自己决定，但是一定要有一个小米，飞利浦，松下都可以


知乎 @地雷



知乎 @地雷

干净精致的男生是说有人的香饽饽

你学会了吗，**男生的要求其实不多，少了好多的美妆方面的，只要干净，有礼貌，上进心，生活可以有质量一点，在一些方面有自己的特点就可以了，成事在一瞬间，败事也在一瞬间的，学习还带学习~**

知乎 @地雷

小欠

> 作者：小欠
>
> 赞同数：0
>
> 编辑于：2021-04-15 18:25

我觉得男生最有魅力的一刻就是做饭的时候，每次看到对象做饭的时候我就会放下手机，搬了小板凳在旁边看着，哇，真的是太帅了！

所以想要提升魅力就多做饭吧，好不好吃不重要，重要的是特养眼

辅助是为她

> 作者：辅助是为她
>
> 赞同数：0
>
> 编辑于：2021-10-22 09:16

一、态度

1.每天准时12点前睡觉，不要熬夜!

2.每天坚持30分钟健身运动

3.做计划表,做事不拖延

4.学会理财!每个月存一-些钱

5.学会管理自己的情绪

6.学会护肤，把自己的皮肤养好

7.学会阅读，每个月读三本理财/管理的书

8.提升自信心，认真对待展示自己的机会

二、形象

1.不同场合穿合适的穿着

2.走路不驼背，坐着不跷二郎腿

3.优质牛仔裤，深浅各一条

4.出门喷一-点香水，夏天出汗多用止汗剂

5.衣服勤洗，注意个人卫生

6.定期修剪自己的指甲，头发，胡子，没有人会喜欢邋遢的男生

7.多吃蔬菜、水果、多喝水

8.谈吐要谦虚有序，不要在别人过度炫耀自己的小成就，人无完人!

三、习惯

1.少喝酒

喝多了容易引起酒精重毒，所以广大男士朋友们为了自身的身材更是为了自己的健康少喝点酒。

2.不暴饮暴食

吃的过多过快，不仅撑大了胃，还会引|起食道的负担影响自己的身体健康。所以要想身体好，就必需控制量,控制速度。

3.合理饮食

不仅在量.上要控制后，而且饮食要有规律，只有这样才能对得起帮助自己吸收和消化的各个部分。

4.勤锻炼

吃进去东西要想得到充分的吸收和消化就需要我们进行合理的锻炼，所以锻炼对每个人的身体健康是不可少的，当然男人也不例外。